Изабель Филльоза

ПОВЕРЬ

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Bestseller Amazon

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Есть сыновья и дочери, которые каждый день звонят мама и папам – а есть такие, кто не звонит им никогда. Есть те, кто строит дом поближе к родительскому – а есть те, кто старается поселиться как можно дальше от них, и предпочитает не видеть их вообще. Отношения у всех со всеми разные. Редко отношения с родителями бывают сбалансированными, здоровыми и гармоничными на протяжении жизни. Поскольку дети вырастают, а родители стареют, отношения естественным образом разбалансируются и снова ищут равновесия. Нельзя составить относительно простую схему, не рискуя глухо замкнуть в ней ту или другую сторону. Как же быть? Как найти гармонию в отношениях? Все прошлые раны должны быть обсуждены и признаны, недоразумения объяснены, гнев должен быть высказан и приветствован, чтобы наладить связь. Книга известного французского психолога Изабель Филльозы даст ответы на многие вопросы, касающиеся взаимоотношений родителей и их взрослых детей и поможет обрести гармонию в отношениях. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

- Изабель Филльоза
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ I. Зачем ворошить прошлое?
    - ■
    - ■ 1. Сложное отношение
    - ■ 2. Неудовлетворенность в отношениях
    - ■ 3. Интерпретации и недоразумения
    - ■ 4. Так ли уж необходимо ворошить прошлое?
  - ○ II. История жизни, раны и шрамы
    - ■
    - ■ 1. Взглянуть правде в глаза
    - ■ 2. Превышение власти
    - ■ 3. Объект любви
    - ■ 4. Изнасилование
    - ■ 5. Обиды, осуждение и принижение
    - ■ 6. «Беспричинные» раны
    - ■ 7. Избиения
    - ■ 8. Запреты и указания
    - ■ 9. Алкоголизм, психическая неустойчивость и тревожные родители
    - ■ 10. Когда потребности игнорируются

- 11. Секреты и недосказанности
- 12. Соучастие
- 13. Проекции
- 14. Ловушки бессознательного
- 15. Поэма

- III. Взгляд родителей
  -
  - 1. Груз прошлого
  - 2. Быть матерью
  - 3. Чувство вины у матерей
  - 4. Есть ли у матери право не любить своего ребенка?
  - 5. Доля бессознательного
  - 6. Неудобное положение отцов
- IV. От обиды – к симптому
  -
  - 1. Восстанавливающий гнев
  - 2. Если родители не слышат гнева
  - 3. «Это для твоего же блага»[18]
  - 4. Долг благодарности
  - 5. Забывание
  - 6. Идеализация
  - 7. Затянувшееся напряжение приводит к симптому
- V.Работа по исцелению
  -
  - 1. Рассматривать травмы как симптомы
  - 2. От гневливости агрессивной к гневливости конструктивной
  - 3. Уйти от идеализации
  - 4. Воспоминания возвращаются
  - 5. Отказаться от долга благодарности
  - 6. Мне было больно!
  - 7. Гнев, который восстанавливает
- VI. Понять наше сопротивление
  -
  - 1. «Родителей не судят, их прощают!»
  - 2. Это убьет его! / Я боюсь умереть!
  - 3. «Не хочу причинять ему боль»
  - 4. «Это было бы слишком легко»
- VII. Стать взрослым
  -
  - 1. Зависимость
  - 2. Отвернуться от родителей

        - 3. Бросить родителей
        - 4. Принять боль
        - 5. Полюбить в себе ребенка
    - VIII.Путь к выздоровлению
        -
        - 1. Когда?
        - 2. Освободиться от ненависти
        - 3. Если родителей уже нет на свете
        - 4. Зачем писать письмо?
        - 5. Как сформулировать?
        - 6. Запрос на удовлетворение
        - 7. Как реагируют родители
        - 8. Встреча
        - 9. Посредничество психотерапевта
        - 10. Поэма
    - Заключение
    - Об авторе
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23
    - 24
    - 25
    - 26

- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35

Изабель Филльоза
Поверь. Я люблю тебя

Анне,
которая, прежде чем стать моей бабушкой, была матерью моего отца

С надеждой – всем родителям, не способным увидеть, какие раны – сознательно или нет – они нанесли своим детям

И с живейшей благодарностью всем, кто раскрывает сердца предкам и потомкам своим

Введение

«Подожду вас внизу». Незаметно удаляюсь и тихонько закрываю за собой дверь. Мать с дочерью стоят обнявшись. Не хочу нарушать вновь обретенную задушевность их отношений. Спускаюсь по лестнице, ведущей из моего врачебного кабинета, с чувством, что сделала свою работу. В который раз волшебство оправдало себя. Отношения, казавшиеся такими конфликтными и обреченными, превратились в нежную и конструктивную связь. Мне нравится помогать восстановлению диалога двоих, способствуя связи, основой которой служит любовь.

В психотерапии часто заходит речь о родителях. На сеансы психотерапевта их приглашают реже. Говорить о душевных ранах, нанесенных в детстве, – банальная вещь; реже ищут способ их поправить, при активном участии самих родителей. Мне уже много лет случается все чаще принимать родителей своих пациентов – и эти сеансы чрезвычайно эмоциональны.

Впервые это произошло пятнадцать лет назад. Одна женщина призналась мне в чувстве беспомощности при общении с теми, кто произвел ее на свет. «Они не слушают меня, – говорила она. – Тебе-то легко советовать мне: дескать, просто поговори с ними, – ты ведь их не знаешь. Я хочу поговорить с ними при тебе».

Я согласилась. Родители тоже отнеслись к этому благосклонно. Эта сцена была для меня одной из самых прекрасных за весь мой опыт психотерапевта. Мы условились беседовать целых два часа, чтобы времени хватило на все. Отец с матерью, нарочно для этого приехавшие из провинции, выслушали дочь… Они разговорились. И признались себе в том, чего все это время не могли сформулировать вслух. Было много слез. «Папа, мне сорок пять лет, а я впервые вижу, как ты плачешь…» Под конец первого часа они уже обнимали друг друга.

Так я и открыла благотворное воздействие «облегчающего постороннего» в семейных отношениях. Мое вмешательство сводится к минимуму. Мне достаточно высказать некоторые правила поддержки и условия совместной работы и попросить уважать их. Волшебство сотворяет не мое присутствие, а пространство, где можно говорить и слушать, не обвиняя и не осуждая.

Окрыленная первым опытом, я принялась повторять его вновь и вновь. Сколько раз я слышала: «Ты впервые говоришь мне: “Я люблю тебя…”», «Ты никогда мне такого не говорил…», «Я и представить не мог, что ты так страдаешь…». И сама каждый раз бывала взволнована. Иногда достаточно такой малости! Сколько

же родителей нуждаются в разрешении и легком ободрении, чтобы осмелиться и открыть свои сердца! Когда моим клиентам удается преодолеть сопротивление и пригласить родителей, примирение тут как тут. Самые строптивые раскрываются, только бы настал подходящий момент.

Несколько неудач побудили меня сделать эту работу более утонченной. Если такая встреча случается во время лечения слишком рано, родители не слушают или не понимают. Причины этого мы проследим далее.

Всевозможные «пси» (-хологи, – ханалитики, – хотерапевты, – хиатры), мистики, священники, философы говорят о родителях, причиненных в детстве травмах и о прощении. Сколько же чернил пролито ради разговоров о прощении. Вопрос важный, и позиции тут часто противоположны. Есть сторонники необходимости безусловного прощения – по той простой причине, что речь идет о наших родителях, и гневливость в их адрес – штука «скверная». Но есть и такие (они встречаются реже), кто считает прощение невозможным и рекомендуют соблюдать дистанцию по отношению к своей семье.

Вовсе не имея предвзятой установки по теме «прощать или нет», я более чем двадцать лет наблюдала, как сотни людей отдаляются от родителей. Многие из них простили, но многие – нет. Мне показалось, что прощение не есть самоцель. Оно происходит или не происходит как заданный маршрут. В результате чего я и пришла к выводу, что это не цель. Это подарок. Прощение, дарованное слишком поспешно, дает ране рассосаться, но не исцеляет. Иногда снимает напряжение, давая иллюзию освобождения, но не избавляет от глубоко скрытого страдания. Сколько людей, заявлявших, что простили своих родителей, при этом по-прежнему испытывают бешенство (по отношению к другим или к ним же), свидетельствующее о подавленных эмоциях.

Прощение – не инструмент для исцеления от ран. Оно не так уж необходимо для освобождения от прошлого. Зато необходимо для восстановления задушевности и близости. Прощение – жест любви, исправляющий отношения. Я все больше работаю над примирением. Ибо верю в способность каждого открыться другому. Верю в силу эмпатии, любви и слов в восстановлении поврежденных отношений.

При этом, прежде чем признаться самим себе, нужно пройти внутренний путь выздоровления, и тут есть риск еще ухудшить положение дел. Если вы еще захвачены чувствами из прошлого, встреча грозит стать конфликтной. И прежде чем написать об этом, я проведу вас по всему терапевтическому процессу.

Набросав итог ваших отношений с родителями, мы пройдем этап за этапом.

Бывают раны, вызванные обстоятельствами, природой (землетрясениями, извержениями вулканов, наводнениями…), обществом (социальное неравенство, войны…), школой. Отнюдь не собираясь недооценивать ни их важность, ни значение, мы в наших личных историях людей и их страданий в этой книге о примирении с родителями займемся только травмами, которые наносили именно они – напрямую и опосредованно.

Определив оставшиеся у нас шрамы, вновь погрузимся в прошлое, чтобы воскресить уже пережитое. И потом услышим голоса родителей. Это будет полезно для понимания того, что с ними происходит. Это прояснит нашу историю, сможет придать смысл некоторым из наших интуитивных ощущений. Мы научимся толерантно относиться к двум реальностям, не подавлять или сдерживать чувства, когда выслушиваем другого. Во время такого путешествия в интимность речь не о том, чтобы замкнуться внутри бинарной оппозиции «хорошо/плохо», а о том, чтобы проникнуться пониманием сложности человеческого бытия. Какими бы ни были мотивы, побудившие наших родителей делать именно так, как они сделали, – у нас есть право почувствовать и выразить свой гнев, чтобы доставить удовлетворение самим себе. Гнев, обращенный против родителей, – этап, порождающий многочисленные и иногда бурные реакции. У сопротивления такого рода много истоков. Мы изучим их, чтобы преодолеть и сперва войти в контакт с самими собой, а уж потом осмелиться на встречу с нашими родителями.

Письмом или тет-а-тет? Или лучше встретиться у психолога? В любом случае необходимо подготовиться, чтобы быть понятым. Если подъем на такую гору окажется слишком крут – что ж, усилия стоят того. Не останемся безразличными, осмелимся реконструировать отношения, столь богатые смыслом.

Хочу здесь поблагодарить всех, кто доверил мне свои истории и чувства как психотерапевту или во время наших занятий и кто позволил опубликовать их письма. Иногда я соединяла чьи-то жизненные пути, чтобы сделать понятнее определенные психические механизмы, изменяла некоторые детали, соблюдая принципы профессиональной тайны. Кроме оговоренных случаев, все имена вымышлены.

Какими бы безоблачными ни были ваши нынешние отношения с родителями – чтение этой книги может породить у вас разные чувства. Если вам кажется, что вы давно уже прошли через все это. Проверьте как следует. У истоков слишком поспешного прощения часто лежит страх вступить в

конфронтацию с родителями. Осторожнее – вы лишь консервируете симптомы…

Никогда не торопитесь. Вам может захотеться прибежать к вашим родителям и вывалить на них все, что у вас накипело… Возможно, вы почувствуете облегчение, но создадите ли настоящий диалог? Это был бы «переход к действию», как выражаются психологи. Иными словами – импульсивный порыв, с целью избежать истинного осознания всего происходит в вас сейчас. Рассчитайте, сколько времени нужно для созревания. Прибежав слишком быстро, вы перескочите через полезные этапы. Подумайте еще, интерпретируйте. Записывайте ваши чувства, эмоции, мысли в особой тетрадке.

Счастливо пройдите этот путь примирения с вашими родителями. Я всегда рядом с вами![1]

I. Зачем ворошить прошлое?

Есть сыновья и дочери, которые каждый день звонят мамам – а есть такие, кто не звонит им никогда. Есть те, кто строит дом поближе к родительскому – а есть те, кто старается поселиться как можно дальше от них. Есть такие дети, которым трудновато принимать решения без папы, мамы, и другие – для которых уступки семейным обязательствам допустимы лишь на Рождество, свадьбы или похороны. Отношения у всех со всеми разные. И у всех отношений богатая, иногда тяжелая история. Нас связывает с родителями такое прошлое, такой груз за плечами; тут трудно соблюдать дистанцию. Как со стороны родителя, так и со стороны ребенка тут возможна любая позиция, кроме самой простой. Большинство людей готовы смириться с тем, что есть, они уверены, что изменить все равно ничего нельзя. Встречи исчерпываются известными правилами поведения, которые никому не хочется подвергать сомнению.

1. Сложное отношение

Сегодня Жаклин, как и всегда по воскресеньям, ведет мужа с детьми обедать к родителям. Разговор крутится вокруг еды, болезней тех, кого здесь нет, и погоды. Иногда беседу оживляют внезапно вспыхивающие споры о воспитании («Нынешние молодые уже не те!») или о политике («Это вина правительства»). Всем немного скучно, но никто не ставит под вопрос эту обязательную встречу в полдень выходного дня. «Они ведь мои родители!» – с интонацией фаталиста говорит Жаклин.

Дети любят своих родителей. Родители любят своих детей. В большинстве случаев так оно и есть. Можно подумать, что отношения «родители – дети» – самые близкие, самые интимные. Но так бывает редко. Как много поверхностных, характеризующихся ритуализованностью, привычкой и легкой скукой отношений! Отношения могут быть холодными и чужими, ложно задушевными. А могут быть бурными или молчаливыми, поверхностными или наоборот. Могут – болезненными и напряженными или нейтральными и невыразительными. Редко они бывают сбалансированными, здоровыми и гармоничными. Почему? Потому, что гармония[2] предполагает столько же гнева, сколько и любви – а именно эти два чувства в нашем обществе находятся под запретом. Даже когда любовь явно есть, ее недостаточно, чтобы придать отношениям настоящую текучесть и интимность. Задушевность требует подлинности. А выказать себя настоящим, подлинным – значит осмелиться проявить себя, свое отношение, свои потребности, заявить о собственных эмоциях, разделить чьи-то чувства. Ибо в семье почти не осмеливаются разговаривать о чувствах – разве что поверхностно. Раны чаще всего скрывают глубоко в себе, печали – прячут. Плакать в присутствии других считается неуместным. Страхи недооценены. Даже выражения любви во многих семьях ограничиваются. Проявления нежности сводятся к нескольким поцелуям на ночь и утром. Если любовь несильна, необходимость в ней удовлетворяется поверхностными проявлениями, которые мы боимся подвергать опасности.

Совместная жизнь, однако, неизбежно порождает множество конфликтных ситуаций, каждая из которых основана на естественных и специфических потребностях, иногда несовместимых. Сам по себе конфликт – явление вполне здоровое; он позволяет совершить выравнивания, нужные для того, чтобы каждый смог найти свое место в группе. Конфликты между детьми и родителями не только неизбежны – они

необходимы и созидательны для живых и динамичных отношений. Однако в лоне семьи их чаще всего воспринимают негативно. Распри под сурдинку сводятся на нет, бунты детей укрощаются, жалобы недооцениваются, просьбы мало кто слышит. Хотя и есть семьи, где каждого слышат, уважают и ценят, но из-за недооценки в нашей культуре эмоционального процесса истинное умение слышать друг друга встретить можно редко. Многие родители, сами испытывающие неловкость от собственной гневливости (ибо не научились ее принимать как должное), попросту пользуются родительской властью, чтобы запретить то же самое проявление своим отпрыскам. Те же, с которыми жизнь не всегда обходилась ласково, зависимы от признания своим потомством. Они с трудом переносят гневные нападки, склонны воспринимать их как стремление к разрыву. В свою очередь детей, ставших взрослыми, по-прежнему приводит в ужас мысль об их оппозиции собственным родителям. Они боятся утратить их любовь, причинить им боль, даже убить их! Вот сколько ответственности лежит как на родителе, так и на ребенке, ставшем взрослым, а конфликты-то не разрешаются – их приглушили, избежали или не хотят признавать.

Чем любви меньше, тем больше страх ее утратить.

Парадоксально, но есть люди, которые предпочитают жить подальше от родителей и видеться с ними как можно реже, чтобы свести к минимум риск потерять их после какой-нибудь ссоры! Филипп не видел родителей вот уже одиннадцать лет. Он даже не сообщил им о рождении сына. «Когда я с ними не вижусь – не так сильно страдаю от их безразличия ко мне», – вздыхает он.

Гнева нет не оттого, что никогда не спорят ни о чем. Если уж мы были уязвлены, – безразлично, утопили мы эту обиду внутри нас самих или же нет, – в нас остается некоторое чувство по отношению к тому, кто нам ее нанес. Часто это бессознательное злопамятство. Например, иногда от взрослых можно услышать фразу: «Я обожаю своих родителей, ни за что на них не сержусь» и при этом с ними обращаются с презрением, проявляют агрессию, скучают в их обществе, не хотят ни о чем с ними разговаривать или отказываются с ними увидеться. Они забывают, что скука – симптом эмоционального торможения.

И после этого мы по-прежнему ждем от родителей того, чего они не могут нам дать, поскольку мы этого у них не просим, а они не осознают. И вот так мы и остаемся наедине с нашими страданиями.

«Они не изменятся, я ни на что такое не надеюсь, – говорит Филипп. – И все-таки я отказываюсь принимать это как должное. Я все жду, когда они поймут меня. Я верю им, когда они говорят,

что любят меня. Они любят меня в меру сил своих. Но в реальности я для них не существую. Отец не способен сдержаться, чтобы не принизить меня, а мать не хочет рассказать о себе».

Есть дети, предпринимающие усилия, чтобы удовлетворить то, что кажется им ожиданиями со стороны родителей. А в ответ они получают только обиды. Барнабе признается в этом: «Когда я навещаю отца, чтобы сделать ему приятное, то возвращаюсь будто разорванный в клочья, оскорбленный, и мне всю ночь снятся кошмары». Подобный опыт пережила и Брижит: «Каждый раз после того как я навещаю мать, вечером меня тошнит». Почему же не отказаться от противостояний, иначе говоря – фрустраций, не прояснить недоразумения и не оздоровить отношения?

Если нельзя говорить того, что уже готово сорваться с горячих губ, рассуждать об отношениях, если хочется умолчать о том, как вам горько, то мало-помалу вы не осмелитесь заговорить вообще ни о чем. Отношения становятся поверхностными. Если гроза не в силах разразиться, а дождь – пролиться, сверху давит тяжелое от туч небо. Сдерживаемые чувства – питательная среда для скрытой агрессии. Неизбежные обиды, фрустрации и несправедливости, которыми изобилует жизнь вообще, не способны тогда быть ни высказаны, ни услышаны, ни a fortiori вылечены.

Отношения «родители – дети» выглядят естественными. Но если в них вдуматься хорошенько – они требуют феноменальных способностей к адаптации! Мы не одинаковы в два месяца, в пятнадцать лет, в тридцать или семьдесят. В течение жизни у нас возникают различные потребности. Поскольку дети вырастают, а родители стареют, отношения естественным образом разбалансируются и снова ищут равновесия. Они обязаны постоянно изменяться, дабы уважать эволюцию обеих сторон. Нельзя составить относительно простую схему, не рискуя глухо замкнуть в ней ту или другую сторону. Такая гибкость требует достаточной внутренней безопасности. «Мама, мне уже не двенадцать лет!» Этот простой возглас приходится слышать столь часто. Напрасный труд – родитель и слушать не хочет. Что это – просто привычка или необходимость воспринимать свою дочь двенадцатилетней, чтобы чувствовать себя нужным? Родитель может предпочесть остановить время, отказаться видеть, как растет его потомство. Не чувствуя себя хозяином собственной жизни, он может стремиться (более или менее сознательно) к власти над своими детьми. Все эти игры с властвованием тяжело отражаются на отношениях. Все, что не вписывается в правила, – вот оно, здесь, за столом, среди жаркого с зеленым горошком. И вот, чтобы не видеть, каждый утыкается в тарелку.

Связь «родители – дети» специфична. Она длится дольше и влияет глубже любой другой связи. И создается еще при зачатии ребенка. И не завершается со смертью родителей – ведь их образы проносят через всю жизнь. Вот уже пять лет, как умер отец Фанни. А она до сих пор не избавилась от его влияния. Он здесь, рядом с ней, почти каждый день, он подавляет ее собственные решения. Одна мысль, что он ее не одобрит, приводит ее в оцепенение и ограничивает ее выбор. Отношения, сложившиеся в первые же дни, месяцы, годы жизни, формируют модель для будущих отношений. Мы воспринимаем структуры мышления, поведенческие схемы, аффективные реакции покровительства, составляющие нашу личность. Отпечаток, наложенный родителями, не стирается после их кончины. И если отношения были отмечены фрустрацией – они продолжают следить за нами из могилы. Если разногласия не урегулированы, призрак родителей продолжает жить рядом с нами. Горечь обид, запугивания, чувство безнадежности, сознательные или нет, подпитывают наше неверие в нас самих, в ближних и вообще в бытие.

Живы ли еще ваши родители или уже пересекли порог небытия – это дела не меняет. В наших душах умершие еще долго остаются живыми. Отношения с родителями касаются нас всех. Они непросты ни для кого. Те, кто утверждает обратное, вытесняют в бессознательное способ, каким эти отношения определяют их собственную жизнь.

Связь «родитель – дитя» – связь «неизбежная» в том смысле, что мы, рождаясь в семье, лишены выбора и не можем решить и поменять биологических родителей. Мы навсегда наследники тех, кто дал нам жизнь. И у наших родителей такого выбора тоже нет… Единственный выбор, доступный нам – отношения, которые мы устанавливаем сами. Чтобы стать счастливыми вместе!

2. Неудовлетворенность в отношениях

Наши родители не меньше нас страдают от поверхностности отношений. Чаще всего они просто не знают, как сделать их другими. Ведь в самые нежные детские годы им, возможно, приходилось жить в отсутствие настоящего общения; быть может, они не знали интимности, задушевной близости. Однако они могут ощущать ее нехватку. Чтобы не страдать от отсутствия настоящей связи, они могут вести себя так, что раздражают до невыносимости. Они счастливы, что вы пришли их навестить, но при этом мама все воскресенье возится на кухне, а папа – в саду, и вы их только там и видите… Они гордятся тем, что вы все съели, ничего не оставив на тарелке, и вечером забираете домой приготовленные ими конфитюры и соленья, но не знают, как обнять вас или сказать что-нибудь искреннее. Жаклин больше не хочет ходить к родителям. Она признается мне: «Кажется, мать нарочно оставляет дела до моего прихода. Я не могу даже просто отдохнуть в шезлонге. То надо полущить горошек, то расставить по порядку банки, то перекрасить ставни. Я не могу больше. Мы никогда не спорим по-настоящему, а всегда надо что-то делать, делать, делать…» Поработать вместе – как это может обрадовать многих, стать делом теплым и приятным, если это не по принуждению, не по обязаловке, когда не знаешь что и сказать друг другу. И остается только болтать на кухне, пока чистишь картошку. Кто ж посмеет сказать родной матери: «Мама, немедленно поставь это на место и приходи сейчас же – сядь на канапе, поговорим!»

Есть родители, которые обращаются с вами так, будто вы все еще мальчишка. Другие (или те же, но в иные минуты жизни) переворачивают отношения и ждут от своего потомства принятия ответственности на себя, покровительственной заботы, которую недополучили от собственных родителей. Мадлен буквально осыпала дочь советами, как правильно мыть посуду. Поль активно предлагает, да просто навязывается прибираться в квартире дочери. Камилла проводит у сына каждый вторник, она стирает ему белье и гладит рубашки – к вящему неудовольствию невестки. Жильберта жалуется на боли в спине, на варикоз, на печень и стонет, когда сын заявляет ей, что в этот четверг днем он не придет. Такие выпады имеют целью поддерживать связь так, чтобы оставить возможность для возникновения настоящих чувств. Чем больней чувство нехватки душевной близости, тем более удрученными хотят показаться родители. Как только интимность восстановлена, большая часть этих поведенческих

моделей отпадает сама собой. «Никогда бы не поверила, что она способна так измениться, это безумие, после того как мы ней поговорили, она уже совсем другая женщина. Теперь я должен признаться, что мне приятно с ней видеться. А раньше такое было для меня немыслимо», – говорит о своей матери Мюриэль. А мать Мюриэль, в свою очередь, признается: «С тех пор как дочь со мной поговорила, мне с ней стало легче. Я осмеливаюсь быть собой и лучше понимаю ее».

Раздражающее поведение – это попытка контакта, такие выпады по большей части – симптомы, говорящие о болезненности отношений! Не надо больше так фаталистически судить родителей: «Они такие, какие есть». Ваши поступки могут помочь им не ощущать недостатка внимания. В следующий же раз, как только вас начнет раздражать поведение вашего родителя, взгляните на него с нежностью, и сами увидите, до чего ему не хватает с вами близких и задушевных отношений. Так пусть же это придаст вам смелости их восстановить.

3. Интерпретации и недоразумения

Андре и Бернар больше не хотят разговаривать друг с другом. Они поссорились. Кристина, жена Андре и сестра Бернара, выслушивает признания каждого из них. «Ну и лодырь же твой братец, – жалуется Андре. – Я перекрашиваю гостиную, меняю плитку в ванной, а он даже не шевельнется. А ведь с тех пор как я затеял ремонт, он приходит каждый уик-энд. Смотрит на меня и пальцем не двинет. Издевается, что ли?»

Кристина понимает чувства мужа и, поскольку ей любопытно понять, в чем дело, выслушивает и брата. «Ну и муж у тебя, чертов придурок, – вздыхает тот. – Как подумаю, что я ведь каждую неделю прихожу в тот твой дом, а он ни разу не попросил меня помочь! Знаю я его – он меня считает неумейкой». Удивленная таким умозаключением, Кристина говорит ему, что Андре был бы очень доволен, если бы Бернар ему помог. «Да нет же, не хочет он, – отвечает Бернар, – если бы хотел, попросил бы давно!»

Кристина возвращается к мужу и повторяет ему слова Бернара, а тот отвечает: «Я даже не рискнул просить его. А вдруг он бы сказал – нет!»

«Каждый думает, что в полдень солнце у его ворот», – говорит пословица. Это непреложная истина. Мы не можем на все иметь одну и ту же точку зрения – все мы разные. Произошедшие события мы интерпретируем каждый по-своему в зависимости от нашей позиции и нашей жизни. По-видимому, в отношениях «родители – дети» как раз больше всего недоразумений. Как младенец может интерпретировать действия матери таким же образом, как и она сама? У него еще нет возможностей в достаточной мере применить собственный прямой опыт, чтобы представить мотивы поведения мамы, напрямую с ним самим не связанные. Он еще не умеет «ставить себя на ее место». Многие родители точно так же не умеют поставить себя на место их детей, что включало бы пробуждение их детских чувств – а такое движение вспять пугает их или замутнено проекциями.

Без проговариваний и взаимных выслушиваний – война неизбежна. Говорить друг с другом, обсуждать все означает дать себе шанс на прояснение недоразумений.

«Я уверена в том, что отец мне сейчас скажет», – признается Надя. Она была абсолютно убеждена, что отец хотел мальчика – потому что до нее в семье уже родились три дочери… На самом деле ее отец никогда этого не хотел. Он был совершенно счастлив, что в семье родилась четвертая дочь (Да, именно так!

Вот видите – вы уже и сомневаетесь…) После работы с психотерапевтом Надя стала лучше понимать, откуда у нее такая уверенность. Она смогла увидеть, как вывела из своего положения, что мальчиком быть лучше, как бессознательно согласилась с этим выводом, став одеваться, причесываться «под мальчика». Она превратилась в недоставшего мальчика не потому, что этого хотел ее отец, а потому, что это устраивало ее. В реальности она была любимицей отца. Поскольку мать не отстаивала своего места в семье, он водил дочку в рестораны, на прогулки… Обходился с ней, как со своей супругой. Конечно, отец был притягателен для Нади, но ей не хотелось испытывать смущение. Как согласовать близость и интимность, не рискуя при этом впасть в сексуализацию отношений? И вот защитным выходом ей казалось решение быть мальчиком. Это создавало дистанцию между нею и отцом, которая ее успокаивала. Вдобавок модели половых отношений, которые ей демонстрировали родители, могли лишь ориентировать ее к маскулинности. В ее бессознательном рассуждении все должно было быть примерно таким: «А я какого пола? Походить на маму мне не хочется. Я вижу, что как женщина она не очень-то счастлива. Сидит дома и вся подчинена ведению хозяйства. Как мама она депрессивна. Зато у отца положение выигрышное. Папа свободнее мамы, он кажется счастливым, много выходит, посещает рестораны, театры, он работает, самореализуется…»

Если отец частично и несет ответственность за выбор Нади, то не за то, что он якобы хотел мальчика, а за то, что допустил такое неравенство в собственной паре. Надя не могла воспринимать мать как образец для подражания. Чтобы пользоваться той же свободой, что и отец, надо быть мужского пола. Быть мальчиком позволяло Наде одновременно и сблизиться с отцом без риска впасть в инцест, и планировать собственное будущее иным образом, чтобы жизнь сложилась иначе, чем у ее матери.

Обнаружив подлинные мотивы своего маскулинного поведения, Надя снова обрела контакт с самой собою. Она смогла больше полюбить себя, познать и полюбить свою женственность.

Пример Нади позволяет нам ощутить сложность возникновения уверенностей, управляющих нашей жизнью. Мы храним скороспелые интерпретации. Сигналы отца, адресованные Наде, были сложными. Проблема была не в том, что он хотел мальчика. Ему нравилось, что его дочь – девочка. И он доказывал ей это, выводя рядом с собой как даму и покупая ей подарки (например, платья, которых она не надевала…) И в то же время той моделью пары, какую он ей демонстрировал, он посылал ей

сигнал «лучше быть мужчиной», и в нем заключалась некая двойственность: «Ты меня не слишком-то искушай в сексуальном смысле».

Родители посылают нам самые разнообразные сигналы, вербальные или невербальные, сознательно или бессознательно. Дети слышат эти сигналы, воспринимают их сознательно или бессознательно, и интерпретируют в соответствии с элементами их предрасположенностей.

Люсьен приступил к той же работе, что и его отец, который и сам перенял работу у своего отца, подтвердив верность семейному делу. Люсьен услышал сигнал: «И ты тоже должен хранить верность». И вот в действительности отец Люсьена признался мне, как он сожалеет о том, что его сын не выбрал другой жизненной дороги. Он осознавал, что сбил его с истинного профессионального выбора. Увы, ему не пришло в голову высказать это своему сыну. Ему казалось, что предоставить ему свободу выбирать самому, ограничившись словами «делай то, что доставит тебе удовольствие», будет достаточно. Чтобы и в самом деле быть свободным в выборе собственной судьбы, Люсьену для начала необходимо было бы освободиться от обязательства верности. Ему было бы нужно услышать от своего отца: «Пожалуйста, занимайся другим делом, я ошибался, передав тебе дело моего отца. Не совершай ошибки, идя по моим стопам. Ты – мой любимый сынок, и какую бы работу ты для себя ни выбрал, тебе не нужно будет мучиться так, как мне». Сами видите, насколько нехватка словесного объяснения может искривить судьбу. Лучше поздно, чем никогда. Мы всегда твердо уверены в том, что родители думают и чувствуют так-то и так-то, вот только убедиться в этом не приходит нам в голову.

У меня в кабинете плачет Сервана. Всхлипывая, она пытается сказать сидящей напротив матери: «Ты не любишь меня, всегда только критикуешь…» Мама от всего сердца вслушивается. Она понимает чувство дочери. «Я прекрасно вижу, что ты не одобряешь ни одного моего выбора». Мама от всей души удивляется. Она просит уточнить, привести примеры. «Когда я переехала в свою первую квартиру, то обставила ее и с такой гордостью показала тебе. Ты не проронила ни слова. А увидев мои желтые шторы, изрекла: “Я бы таких у себя ни за что не повесила!“» После такого мама больше не сдерживается. «Да ничего подобного, я совсем не хотела критиковать тебя, ну вот ни чуточки. Ты даже не подозреваешь, как я тобой восхищаюсь, у тебя всегда такие прекрасные идеи, эти шторы такие светлые, они были просто роскошны. Это выглядело так оригинально. Сказав, что никогда бы не повесила таких у себя, я имела в виду, что

сравнивала себя с тобой, что я не так изобретательна как ты, я бы не осмелилась, а вот тебе желаю быть смелей. Доказательство того, что мне понравились эти шторы, – когда ты сняла их, то хотела выбросить, а я их взяла себе. Они у меня в погребе».

Недоразумения! Они формируют восемьдесят процентов наших проблем в отношениях! Если не разговаривать друг с другом, не разделять пережитое, чувства, интерпретации, – останется только жить с уверенностями, иногда болезненными.

Получится ли у меня выразить словами все сложности человеческих чувств? Человеческого бытия?

Себастьян так умолял родителей подарить ему братца или сестренку, что они никак не ожидали его реакции, когда показали ему нового братишку – Валериана. Себастьяна обуяла ярость. Он стал свирепым ревнивцем. С тех пор как появился братик, у него даже взгляд изменился. Как понять Себастьяна? Ведь он так хотел братишку, а точнее, образ братишки, который соответствовал бы его потребностям. Ему хотелось приятеля для игр, не оставаться в комнате одному, так мне кажется… Он и представить не мог, что в семье появится грудной младенец, который станет владеть и мамой, и всей окружающей обстановкой. Такому малышу кажется неправильным, что ему навязали братца или сестренку. А для родителей правильно иметь двух или трех детей.

Правильно для одного, неправильно для другого. Очевидно, что виноватых искать бессмысленно. «Каждый видит полуденное солнце у своих ворот» – означает еще и то, что у каждого есть право чувствовать событие или ситуацию так, как он понимает ее. Его аффекты ничего не говорят реальности другого. Мы имеем право испытывать как гнев, так и любые другие эмоции по отношению к ситуациям, которые с точки зрения наших родителей устроены «лучше и не придумаешь». Право выразить свой гнев вовсе не означает, что другой неправ! Это уточнение важно – мы склонны путать здесь одно с другим. Как часто мне приходится слышать: «Я не могу на него обижаться, ведь это не его вина…»

4. Так ли уж необходимо ворошить прошлое?

Учитывая продолжительность отношений «родители – дети», их сложность, их эмоциональную насыщенность, как можно представить себе эту связь безоблачной? Нам хочется столько сказать друг другу, но это может заставить отношения испортиться и зачахнуть. И все-таки Лоранс пытается убедить меня, что у нее нет проблем с родителями: «Я уже три года как с ними не виделась. И ничуть не обижаюсь на них. Я и не хочу их видеть, вот и все». С чего бы ей не хотеть с ними увидеться, если, по ее словам, она поддерживает с ними такую непринужденную связь? На самом деле она боится. Ей страшно, что ее примутся осуждать, недооценивать. Она предпочитает избегать конфронтации с ними, тем самым признавая, что у них еще есть власть над ней. Такой страх – явление очень распространенное. Многие взрослые люди отрицают важность их отношений с родителями. Они банализируют или преувеличивают, предпочитая отодвигать вопрос в сторону. Некоторые выказывают готовность годами ходить к психотерапевту или психоаналитику, но отказываются искренне говорить о родителях. «Так ли необходимо ворошить прошлое вместе с ними?» Этот навязчивый вопрос задают вновь и вновь, в нем отчетливо слышатся и страхи, и страдания. Вот все обычные объяснения этому: «моему отцу уже много лет», «он изменился» или «он не изменился», «у моей матери рак», «это причинило бы ей боль». Есть такие, кто отрицает истину: «Я вовсе не гневаюсь на родителей, я их люблю. Я не вижусь с ними и не говорю», «мне нет нужды с ними мириться, ведь я не ссорился». Другие ссылаются на то, что уже прошли эту стадию: «Бесполезно, я ведь уже простил». Встречаются мстительные типы: «Никогда! Он причинил мне столько зла, не хочу, чтобы он так легко выкрутился».

Сколько сопротивления в ответ на предложение встретиться с теми, кто был (и есть) наши родители! А ведь так естественно испытывать потребность упорядочить столь долгие и сложные отношения, как связи детей и родителей. Что же нас так смущает?

Испокон веков принято было превозносить почтение к родителям. На деле такое почтение означало страх и подчинение. Все это служило поддержке традиций, установленного порядка, власти предков. Разве не парадоксально в плане эволюции больше страшиться суда родителей, нежели осуждения собственных детей? Достаточно взглянуть, в каком состоянии сейчас наша

планета, чтобы понять, к чему это нас привело.

Ко мне на консультации приходили десятки родителей, сотни получили письма от своих детей. Большинство родителей говорили своим детям: «Я и вообразить не мог, что ты так страдаешь… Я бы с радостью осознал это раньше… Я бы не совершил того, что совершил. Как мне теперь исправить это?» Мне в кабинете приходилось видеть потрясающих родителей. Приходили они зажатыми, опасливыми, нервными, замкнутыми. А уходили растроганными, выслушанными, потеплевшими и любящими.

Я могу на пальцах одной руки сосчитать тех, кто отказался выслушать своего ребенка, кто остался бесчувственным и зацикленным на самом себе. Да, такие и вправду встречаются, я сталкивалась с ними даже в своей собственной семье. Все встречи после расставаний отнюдь не идиллические – и бывают родители, отчаянно сопротивляющиеся нашим попыткам установить настоящий контакт. Тому есть свои причины, и мы рассмотрим их далее.

Можно великолепно развиваться, не трогая своих родителей, не проникая в ребенка в самом себе. Можно обогащать собственную эмоциональную жизнь, профессиональную жизнь, пользоваться доверием, быть социально защищенным. И все-таки при этом в нас остается зона слабости, смутная зона.

Если невозможно поговорить с родителями о своей жизни, то невозможно и существовать рядом с ними как самостоятельная личность. От них отдаляются, физически или психически, или жертвуют собой. И страдание продолжается. Если мы ничего не говорим, наши родители по-прежнему ранят нас.

Зачем говорить со своими родителями?

Прежде всего: А ПОЧЕМУ НЕТ?

А дальше совсем просто: чтобы вдохнуть новую жизнь в семейные трапезы, вновь обрести богатые и эмоционально наполненные отношения с ними, перестать страдать, стать по-настоящему взрослым и освободиться от своего прошлого. Взглянуть на дно стакана, особенно если там полно грязи, – необходимо помыть его. Прятать рану, даже не продезинфицировав ее и не зашив, – опасно. Особенно если рана глубока. Утаиваемая от других, она продолжает заражение, и болезнь прогрессирует, перекидываясь на другие части тела, физически и психически.

И родителям, и детям предстоит пройти путь примирения. При условии уважения определенного количества психических законов и относительных правил, которые мы откроем вместе, риск тут только один – снова восстановить любовь, гармонию в

отношениях и поспособствовать большей сплоченности между поколениями.

Теперь вы знаете, «зачем» ворошить прошлое. Переходим к вопросу, «как» его ворошить. Прежде чем обратиться к родителям, поворошим-ка наше собственное прошлое, осмелимся посмотреть в глаза неприкрашенной правде о нас самих. Рассмотрим наши травмы и попробуем прислушаться к жалобам того ребенка, что живет в нас самих.

II. История жизни, раны и шрамы

Самое трудное в нашем общении с родителями – те раны, которые они нанесли нам, пережитые нами детские горести. Я вовсе не за то, чтобы все несчастья объяснять детскими травмами… Жизнь определяется множеством факторов. И все-таки бесспорно, что раны, нанесенные в нежном возрасте, когда формируется личность, имеют тяжелые последствия. Еще только формирующаяся нервная система может сохранить неизгладимые следы травматических переживаний.

Каждый день я слышу у себя в кабинете признания клиентов в своих обидах. Сейчас, когда я пишу эту книгу, мой стаж работы составляет уже двадцать три года, и я отнюдь не пресыщена. Реальность хуже того, что можно вообразить. Мне случается выслушивать истории столь тяжелые, что, будь о них сняты кинофильмы, никто не поверил бы в их подлинность. Воображение в области жестокости баснословно богатое. Бывает, что я начинаю мечтать – а каким могло бы стать человечество, если б оно направило всю эту энергию на службу любви и уважения.

1. Взглянуть правде в глаза

Унижение, угрозы, избиения, эмоциональный шантаж, презрение, заточение, лишение чего-либо, оскорбления, которые так больно слышать из родительских уст. Список тут длинный. Важно отказаться от такого состояния отношений. Сегодня многие дети страдают – невзирая на господствующую идею, что они – «короли жизни». Пусть сегодня они не так травмированы и их больше склонны выслушивать – но до настоящего уважения к ним еще далековато.

Существуют родители, чья склонность к насилию ужасает. Читая нижеследующие строки, вы можете подумать, что я преувеличиваю. Вот именно так и возражают детям, пережившим настоящий ужас. Но их воспоминания никуда не денешь, и любой, кто работал с обиженными детьми, знает, как они сами стремятся защитить своих родителей, минимизировать влияние агрессивных выпадов, жертвами которых оказались. Многие взрослые забыли о том, что с ними случалось. А вот их тела все помнят. Напряжение продолжает жить внутри них. Бессознательное хранит такие отметины. Чрезвычайно плохое и грубое обращение существует, притом чаще, чем нам хотелось бы думать. Перестанем же во что бы то ни стало отстаивать идеальный образ родителей. Перестанем соглашаться с ними в том, что простой факт, что они произвели нас на свет, гарантирует им безусловное прощение. Все мы человеческие существа. Социальная норма, запрещающая обвинять родителей, была предписана… ими самими. Слово «обвинить» предполагает «посмотреть и разобраться». Мы должны посмотреть правде в глаза – иначе рискуем не добиться выздоровления.

Не все родители любят своих детей. Не все родители делают для них лучшее из возможного. И у многих родителей проблемы с насилием и властвованием. Зачем умалчивать об истине? По-настоящему уважать родителей – значит помогать им в их родительской миссии. Смысл эволюции предполагает, что дети ответственны за то, чтобы сделать лучше, чем их родители. Он возлагает на каждое следующее поколение задачу продвинуть человечество еще на шаг вперед. Ради этого мы и обозначим ошибки, укажем на дисфункции.

Не существует родителя без греха, но нет и ребенка, который был бы само совершенство. Возможна ли идеальная юность без фрустраций, без каких бы то ни было травм? Как же иначе расти, как вступать в связи с внешним миром, как ощутить свои собственные границы, почувствовать свою силу? Любая личность

начинает складываться с фрустраций и травм. Но не сами фрустрации, несправедливое обращение или раны, остающиеся после травм, а скорее, запрет называть их таковыми, влекут и невозможность выражать чувства, которые могли бы помочь исцелиться. Прекратим защищать родителей, преподавателей, всех тех взрослых, которые стоят над ребенком в позе властелина, дабы ему покровительствовать. Права ребенка признаются, только если агрессор воочию видит последствия своих действий. Эту главу мы посвятим рассмотрению того, что может происходить между родителями и детьми, и все далее перечисленное, увы, далеко неполно. Я нарочно объединяю тяжелые случаи плохого обращения с плохим обращением как банальностью, чтобы обратить больше внимания на последнее. Познакомьтесь с этой главой, вчитавшись в нее повнимательнее. Не осуждая, стараясь своим телом прочувствовать то, что испытывает в каждой подобной ситуации ребенок.

2. Превышение власти

Взрослые сильнее, более склонны проявлять свою властность, нежели дети. Дети же малы, уязвимы и, главное, зависимы. Родители приводят все мыслимые причины для злоупотребления своей властью. Это, к несчастью, так легко. Так мало ограничений. А укротить собственные эмоции, сдерживать автоматизм психики так трудно.

Авторитаризм – самый очевидный прием игры во власть. Родитель проявляет себя авторитарным, даже преследователем, бешеным, унижающим, он может проявлять к ребенку и открытую злобу. Свою власть он подпитывает страхом. Его методы? Телесные наказания, и/или принижение: «Ничего из тебя не выйдет, смотри, твоя сестра преуспела, а ты…», и/или угрозы. Начиная с частой и при этом все-таки токсичной «не будешь работать – останешься на второй год» до куда более устрашающей: «Не будешь работать – окажешься безработным», «Не будешь таким-то – никогда не женишься», «Да что бы с тобой ни случилось, все равно кончишь под мостом…». Ребенок, увы, отчаянно верит своему родителю. И авторитарный родитель подчиняет ребенка себе с помощью страха.

Двойное принуждение тоже очень дестабилизирующая игра во власть. Лаура хорошо описывает эти двойные сигналы, которые не дают ребенку возможности действовать правильно. «Ты часто говорила: „Если будешь просить – ничего не получишь“. А когда тебе напоминали, что когда-то от тебя хотели чего-то, ты возражала: „Но почему же было не попросить?“» А вот какой опыт пережил Жак: «Никогда не угадаешь, как реагировать. Возвращаясь из школы, просовываешь голову в проем двери гостиной, чтобы сказать тебе здрасьте, а ты кричишь, чтобы тебя не беспокоили; а когда мы входим, стараясь не шуметь, – сердишься, что прошли мимо и с тобой не поздоровались». Ребенок дезориентирован, он не знает, как себя вести, чтобы не возбудить родительскую ярость. Двойное принуждение иногда бывает мягче, если вербальный сигнал противоречит сигналу невербальному, бессознательному. Ребенок – словно пленник, ему остается так или иначе раздражать – иногда сознательно, иногда бессознательно – собственного родителя.

Эмоциональный шантаж – еще одна часто используемая многими родителями игра во власть: «А помнишь, с каким удовольствием ты меня обстриг, когда мне так нравилось носить длинные волосы? Это можно и легко было сделать как угодно, но худший способ – выбрать день, когда мамы нет, и любезно

поинтересоваться: „Хочешь, чтобы твоей матери было приятно?“ От этого за версту пахло ловушкой, но ясно, что отказаться было невозможно; да, я хочу сделать маме приятное, „ладно, тогда садись вот здесь, сейчас я тебя подстригу“. Сволочь, ты правда сволочь, с этим твоим эмоциональным шантажом. Стриги, стриги себе сколько хочешь, но не впутывай в это мою мать. Ей-то наплевать на мои волосы».

Эмоциональный шантаж может быть явным: «Сделай это, мне будет приятно», «Ты не вежлив», или, если родитель подчеркивает собственную зависимость и изображает жертву: «Ты меня с ума сведешь», «Я жертвую собой ради тебя» или «Я так больна», перекладывая ответственность за ситуацию на плечи ребенка и исподволь внушая ему чувство вины. Изображать себя жертвой – тонкая игра, но не менее угрожающая, и тем более извращенная, что ребенок-то и не подозревает, что родитель с ним играет. Как можно винить несчастную жертву?

Еще есть власть папы и мамы-наседки, которые не позволяют своим детям поступать по-своему и брать риск на себя, а все делают за них. И всегда-то они рядом, заставляют избегать трудностей, разглаживают площадь действий перед детьми под тем предлогом, что хотят их защитить, удовлетворяя их потребности и желания еще прежде, чем те их сформулируют, если вообще осознают. Тем самым они контролируют, но не показывают этого. И как же можно таким не доверять – ведь эти родители так милы, так преданны детям!

Власть взрослого над ребенком мешает последнему развиваться как самостоятельная личность. Он остается партнером родителя по игре, подчиненным его нуждам. Детские отношения моделируют наши будущие отношения. Если ребенку случается оказаться проницательным по отношению к своим родителям, если он предпочтет подумать «Опять мама нервничает» вместо «Я грубиян» или «Что за цирк тут устраивает папа» вместо «Я пустышка, ноль без палки», тогда он не позволяет уязвить собственную идентичность, строит свои круги сопротивления[3], не откладывает в сознании последствий. Зато если он не опознает отношения, установленные родителями, как игру во власть, сохраняя идеализированный образ тех, кто произвел его на свет, как будто они в глубине души добрые и любящие в своих помыслах, ему поневоле придется сделать из этого умозаключение о собственной неправоте. И он представляет себя ни на что неспособным, скверным, недостойным.

Такое разрушение ребенка для родителя вовсе не самоцель. Это своего рода побочные потери войны, ведомой на другом фронте. У всех игр во власть задача одна и та же – избежать

нового появления вытесненных эмоций. Чаще всего эта мотивация прекрасно себя чувствует в бессознательном: молчать о прошлом, забыть свою персональную историю жизни. Из страха, что те чувства воскреснут, родителям хочется удерживать ощущение превосходства. Ради этого, по их мнению, им следует держать ближнего своего в состоянии неполноценности, унижать в такой степени, чтобы ребенок не бунтовал и, главное, не становился самостоятельным. На самом деле они тем самым пытаются удержать на поводке собственное прошлое. В своем ребенке они (бессознательно) видят самих себя. Плохо обращаясь с ним, они, копируя позицию их же родителей, продолжают унижать и третировать того ребенка, который остается жить внутри них самих.

Есть родители, которые из-за недостатка уважения к себе и внутреннего чувства безопасности не желают, чтобы их обгоняли. Я долго буду помнить поразительный ответ одной матери. Дочь просила у нее позволения быть счастливей, чем она сама. Мать отвечала ей: «Ты хотя бы сперва стань такой же счастливой, как я». Она не смогла разрешить ей оказаться впереди ее самой. Кроме того, такая просьба ставила ее перед мыслью, что она вовсе не так счастлива, как хотела бы казаться самой себе. Этого она не могла перенести. Другие родители стремятся продолжить самих себя из-за страха смерти. Они желают, чтобы их дети шли по начертанным ими самими следам.

Раскрыть злоупотребление властью нелегко. От маленького щелчка по ручке младенца с внушением чувства вины: «Я жертвую собой ради тебя, и ты не имеешь права причинять мне боль»; от осуждения: «Ты злой», до отторжения: «Не люблю злых детей»; от разных форм эмоционального шантажа: «Ты больше не любишь свою мамочку?» или «Если не сделаешь, как я говорю, я не буду тебя больше любить»; от указаний парикмахеру, не спрашивая у ребенка: «Подстригите его покороче» – до выбора всей судьбы: «Ты станешь инженером»; он принимает различные формы. Взрослый часто не осознает, что злоупотребляет своей властью. Ему кажется нормальным добиваться послушания любым способом, какие только есть в его распоряжении, и располагать телом ребенка. Он не в силах представить себе, насколько подобный стиль воспитания является отрицанием свободы. Легко наказывать, угрожать, принижать ребенка, чтобы добиться от него подчинения. Труднее прислушаться к его потребностям и поразмышлять о том, как следует вести себя, чтобы дать ему вырасти. Злоупотребление властью проявляется, как только ребенок перестает быть уважаемым в своих потребностях и как личность. Естественно и полезно для

родителей пользоваться своей властью над ребенком, чтобы подстраховаться и защитить его. Но это становится чрезмерным, как только ребенок унижается, недооценивается, лишается точек внутренней опоры, которые суть его чувства, возможности вынести собственное суждение и развивать властвование над собственной жизнью.

Чтобы узнать, являетесь ли вы жертвой злоупотребления властью (сознательного или нет) со стороны ваших родителей, понаблюдайте за вашими реакциями. Злоупотребление прячется за вашим сопротивлением настоящему задушевному разговору с родителями. Если родители не злоупотребляют своей властью, вы не испытываете перед ними страха. Вы без опаски открываете им свое сердце. А осознав, что вы испытываете гнев по отношению к родителям, вы поймете степень ваших страхов и вашего подчинения, ту чрезмерную власть, какой они обладают над вами.

3. Объект любви

«Пользуйтесь с удовольствием. Сейчас он прелестный малыш и этакий пупсик, а вот увидите, что будет, когда вырастет… Начнет от вас бегать, проявлять характерец», – призывает столько женщин, знакомых вам или просто встреченных на улице, когда вы прижимаете к себе вашего грудничка. Их слова ошеломляют. Но сами они этого не осознают. Ребенка они воспринимают как свою собственность, куколку для игры. Вот объявление на двери начальной школы: «Мадам Дюпон, преподавательница гимнастики, отсутствует до 15-го апреля. Она позволит себе удовольствие поиграть со своей куколкой». Мадам Дюпон только что произвела на свет ребенка! Несознательность того, кто вывесил такое объявление (смею надеяться, это была не она сама), просто зашкаливает.

Ребенок целиком и полностью предан своим родителям. Он – источник безусловной любви, которая кажется неисчерпаемой. Есть родители, пытающиеся этим злоупотреблять, более или менее сознательно, дабы удовлетворить свои эмоциональные потребности. Так естественно для отца или матери растаять от счастья, услышав от ребенка «я тебя люблю». Но совсем не так же естественно ограничивать эмоциональную жизнь собственного ребенка, чтобы сохранять его при себе.

«Он только мой!» – говорит Марьель о своем ребенке, которому всего несколько месяцев. И почти не расстается с ним, не позволяя ему устанавливать контакты с кем-то другим.

«Это мой толстенький плюшевый мишка, я так люблю быть с ним», – это Жанин о своем сыне, которому уже двадцать шесть лет. Стоит ли говорить, что у последнего трудности с поисками работы и он не в силах преодолеть депрессию. Он живет с мамочкой и может отрешиться от нее только посредством наркотиков или приступов бреда.

> Ваши родители воспринимают вас как субъект или объект? Субъект имеет право на собственные суждения, на отличие от других, на свои чувства, свои персональные способы жить. Объект – продолжение желаний родителей. Признают ли ваши родители ваше право жить в соответствии с вашими интересами и увлечениями? Или ждут, чтобы вы действовали так же, как они, не задавая вам никаких вопросов о вашей повседневной жизни, ваших помыслах и вашем бытии и даже осуждая вас?

4. Изнасилование

Я читаю в еженедельнике «Курьер энтернасьональ» короткую заметку, от которой леденеет сердце: девятимесячную девочку извращенным способом изнасиловали шестеро мужчин! Вдобавок они заразили ее СПИДом!.. Сможет ли эта малышка когда-нибудь излечиться от такого проявления агрессии? В Австралии каждая третья женщина подвергалась изнасилованию. Это пугающее насилие есть повсюду в мире, не минует оно и нас. Мне приходилось видеть в кабинете и девочку нескольких месяцев от роду, изнасилованную собственным отцом, и женщину, которую ее родной отец насиловал, когда ей было от двух до четырнадцати лет, трехлетнего мальчика, над которым надругался отец… В индустриально развитых странах каждая шестая или седьмая женщина за свою жизнь окажется жертвой изнасилования[4]. Каждый десятый мальчик. Цифры такие ужасные, что в них не хочется верить. И такие проявления агрессии часто случаются внутри семей. Дядя, отчим, дедушка, близкий друг или отец – и очень часто не ограничиваются одним разом, а терроризируют мальчика или малышку месяцы, а то и годы.

Отец Жерара приглашал друзей, соседей, и когда на него находило, он созывал их из нескольких комнат в смежную спальню мальчика и там насиловал его в их присутствии. Все от души хохотали. Куда же смотрела мать? Жерар не помнит. Обслужила мужчин и тихонько ушла? В любом случае она его не защитила.

Луиза каменеет каждый вечер, когда ложится в постель. Она молится, чтобы отец, наконец, оставил ее в покое. Она терпела его натиск с шести до тринадцати лет. Он приходил к ней сразу после того, как засыпала его жена. Луиза плакала, умоляла его. Жаловалась на боль в животе, но никакой реакции. Он брал ее силой. Луиза так никогда и не сказала об этом своей матери. Знала ли та об этом? Кошмар прекратился с приходом первых менструаций. Отец переключился на младшую сестренку.

Ребенок, охваченный ужасом, не осмеливается рассказывать обо всем своей маме. А если заговаривает, мать часто не слушает его, не верит ему, даже обвиняет в создании проблем семье, обольщении агрессора, в том, что ребенок сам виноват. Есть матери, которые предпочитают ни о чем не знать, не видят угасших глазок и отсутствия радости у их сыновей или дочерей. Многие из них сами пережили нечто подобное. Они не хотят вспоминать об этом. И не задают вопросов, которые раскрыли бы

им глаза на истину. Другие понимают, что происходит, но сводят к минимуму последствия для своего ребенка. Чтобы жить было легче, они закрывают глаза на действия агрессора и на раны, наносимые ребенку. Есть матери, ревнующие к дочери, осыпающие ее руганью, но ни в чем ни разу не упрекнувшие мужа. Другие еще и активно участвуют в изнасилованиях. Матери Ивонны все прекрасно известно. Она сама приводила дочь к мужу, при этом обзывая ее сволочью и шлюхой! Когда мать Ксавьеры обнаружила, что ее четырнадцатилетняя дочь забеременела от своего отца, она больше никогда не оставляла отца наедине с дочерью. Она устроила аборт. И отношения инцеста прекратились. Она конкретно защитила Ксавьеру, но ни слова не сказала и не задавала ни одного вопроса о случившемся. Просто молча вмешалась, чтобы остановить злоупотребление властью, но ни единым словом утешения не облегчила раны Ксавьеры.

Считается, что методы терапевтического лечения вызывают к жизни ложные воспоминания. Память совершает реконструкцию событий, а мозг не отличает реального от придуманного, и это верно. Может случаться и такое, что некто расскажет историю, не происходившую с ним самим, а от кого-то им услышанную, такое бывает тоже. Но тело не лжет и хранит память обо всем, что с ним случалось. В большинстве случаев рассказывающие отдают предпочтение сомнениям, а не точным утверждениям. Признаться, что «меня изнасиловал родной отец» или «я – жертва инцеста» – это вызовет столь мощную волну эмоций, что большинство жертв вытесняют такую правду.

Одна молодая тридцатилетняя женщина смутно помнила, как в Англии ее госпитализировали; ей тогда было всего пятнадцать. В той больнице ей удалось покопаться в архивах. Ее увезли туда, чтобы сделать аборт – она была беременна от собственного отца! Как с этим созидать самое себя? Чтобы продолжать развиваться, чтобы жить жизнью молодой девушки, она стерла из памяти любое воспоминание об этом случае.

Изнасилование может принимать и более банальные формы. Мать каждый субботний вечер (sic!) заставляла маленькую девочку обнажать ноги, пока отец вставлял ей клизму! Стоит ли уточнять, что сейчас она старается не показывать свои ноги даже мужу.

Отец Софи хранил под кроватью порнографические журналы. Дети легко нашли их. И когда отец застал их за перелистыванием, то ничего не сказал. Более того, на полке у телевизора открыто лежали кассеты с порнофильмами. Однажды дети вставили одну из них в видеомагнитофон. Тут пришел папа. Он ничего не

сказал, не сделал. Сегодня показывать детям порнографические картинки – деяние, подлежащее судебному преследованию. Это означает взлом их интимной сферы образами, которых они не могут осуществить в реальности. Многие отцы, не доходя до прямого сексуального акта, под предлогом введения в эту сферу бытия трогают груди своей дочери, демонстрируют свой член и даже предлагают натянуть на него презерватив, называя это «инициацией во взрослую жизнь»!

Расстройства такого рода свойственны и матерям. Некоторые, когда моют мальчика, водят рукой по его члену, хотя ребенок вполне способен вымыть его сам. Другие мастурбируют ему, «чтобы успокоить и чтобы он лучше засыпал». Все это встречается и, к сожалению, нередко. Отцы тоже могут проявлять интерес к половым органам своего малыша, как и матери – к половым органам дочерей.

Фрейд открыл, сколько грубого сексуального насилия могут переживать дети. Работая в морге вместе с Шарко, он присутствовал на множестве вскрытий трупов. Фрейд своими глазами видел зверски искалеченные крошечные тела, разорванные вагины и задние проходы. Видел трупы младенцев, которых пытали и насиловали. Ужасающая правда об этом натолкнула его на теорию о происхождении истерии. Увы, общество оказалось не готово принять открытие подобного рода. Фрейду пришлось пережить большой прессинг, и, в конце концов, он сам стал сомневаться в собственной теории. Теперь уже, оказывается, не у взрослого возникали неподобающие сексуальные поползновения, а ребенок фантазировал о том, как занимается любовью с собственными родителями! На самом деле, если маленькие мальчики хотят жениться на своей маме или девочки – выйти замуж за папу, – это травматизм, причина которого – в нарушении со стороны родителя, а не в желании ребенка.

> Какова была позиция ваших родителей по отношению к сексуальности? Какой образ они передали вам? Уважали ли они ваше тело?

5. Обиды, осуждение и принижение

«А мне вспоминается еще кое-что, и я хочу, чтоб ты знал: когда я ходила в детский садик, ты пришел на представление в день кермессы, и я так гордилась, что ты увидишь, как я танцую; а потом ты сказал: „О да, это было хорошо, жаль только, что в танце ты не попадала в такт со всеми остальными детьми“. То есть они танцевали хорошо, а я нет, и я испортила представление! В тот день ты испортил мою радость, подорвал мою веру в себя».

Может быть, Марина и не попадала в такт с остальными детьми. Но разве это так уж важно? Такое папино замечание, с виду объективное, оборачивается ужасным принижением. Марина ждала поздравлений, сопереживания своей радости, внимания к ее чувствам, и восхищения тем, что у нее получилось, а не придирок к тому, что ей не удалось. Нескольких слов хватило, чтобы глубоко ранить ребенка и сломать отношения.

Многие родители опускаются и до оскорбления своих детей. Вот лишь несколько строк из письма, написанного Аленом отцу:

«*С моими мнениями не считаются. Когда я с тобой не согласен, ты, даже не выслушав, всегда только повторял: „Ты нам докучаешь!“ Ты часто говорил мне, что из меня ничего хорошего не выйдет, без конца критиковал. Все время называл „маленьким идиотиком“. Ты говорил: „Да ты просто идиот, какой идиот, ты их коллекционируешь, что ли, идиотские твои выходки-то“*».

Что чувствуете вы сами, когда ваши отец или мать обзывают вас ничтожеством, подонком, шлюхой, дерьмом? Это причиняет боль, жестокую боль. Родитель не отдает себе отчета в том, как влияют эти оскорбления, произносимые в минуты неуправляемого раздражения. Но они каленым железом впиваются в плоть ребенка или подростка.

«Ты некрасива, не богата, не умна, ты никогда не выйдешь замуж». Такими обидными словами Женевьева регулярно осыпала свою дочь Люси. Фраза, чтобы обидеть, слова, чтобы унизить, обесценить, умалить. Слова, причинявшие Люси так много боли. Она все-таки вышла замуж, хотя и поздно, но на всю жизнь сохранила уверенность в собственной уродливости и глупости. Люси действительно верила матери. Она верила, что слова матери адресованы ей. Однако другая фраза, похожая, скорее, на проклятие, могла бы ее по-настоящему насторожить: «Никогда не заводи детей, ты их всех отправишь на кладбище!» Это еще до сих пор ей аукается. Каждые роды она воспринимает с ужасом, боясь, что предсказание матери сбудется. За обидами, за осуждением

вырисовываются травмы, потребности. Большинство оскорблений наносится в форме выбросов эмоций. Люси, молодая девушка, не имела возможностей это осознать. Но когда она вместе со мной воскресила те времена, то воочию увидела, как страдала ее мать. Эти слова, столь страшные, на самом деле говорили о ней, Женевьеве, а не о ее дочери. Сама Женевьева, поздно вышедшая замуж по сватовству, устроенному нотариусом, а не по любви; сама – дочь жестокой, навязчивой и принижавшей ее матери, думала о самой себе очень плохо. Уродливая? А как чувствовать себя красивой, если ты неудачница в любви? Небогата? Она была далеко не бедной, но денежные проблемы всегда возникали как в семье, откуда она родом, так и в ее собственной. Неумна? Возможно, не слишком образована – за исключением искусства приготовить мясо и рыбу, разводить бегонии и вышивать иголкой с ниткой. Ее интеллект, не выходивший за пределы дома и домашнего очага, не имел случая проявиться. Нетрудно представить, что Женевьева не переносила молодости, красоты, свободы, ума, а главное – независимости собственной дочери. Люси следовало нести то же ярмо, страдать так, как страдала она сама, выйти замуж за того, кого ей найдут, и остаться жить вместе с ней в большом семейном доме. И увидеть, как умрет по меньшей мере один из произведенных ею на свет детей. В реальности в трех поколениях лишь один ребенок умирал в семье от проблем с легкими или от удушья. Туберкулезом страдал сын Женевьевы. Годами она каждое воскресенье водила малышку Люси на кладбище, чтобы поразмышлять на его могиле.

«Никогда не заводи детей – ты их всех проводишь на кладбище!» – говаривала она. Это было пережито ею самой, такой получилась ее жизнь. У нее и вправду было чувство, будто она сама спровадила своего мальчика на кладбище, тем более что ее мать охотно напоминала ей об этом: «Если б ты не отправила его в школу, этого могло бы и не случиться, вот не послушала ты меня…» Чтобы не чувствовать боль от этой раны, Женевьева спроецировала ее на собственную дочь. Люси же, вместо того чтобы осознать печаль своей матери, воспринимала ее слова как принижение своих способностей воспитывать ребенка. А когда она узнала об этой истории, слова, произносимые ради унижения дочери, приобрели совсем иной смысл. За оскорблением всегда скрывается рана, потребность или эмоция. Оскорбляя собственную дочь, Женевьева пыталась отодвинуть от себя свою горечь. Она старалась обрести немного власти над своим ребенком за неимением власти над собственной жизнью. Люси, благодаря проделанной ею работе, смогла возвратить матери ее же эмоции и отделаться от этого проклятия. Ее дети уже выросли,

и им хорошо.

Жюль катастрофически не успевает в школе. Мать, раздраженная крайне низкими оценками, бросает: «Ты вообще неспособен ничему научиться». Фраза поражает Жюля в самое сердце. Ему больно. Он знает, что сталкивается с трудностями, но мать только что нанесла ему оскорбление, которое он принимает за правду: «ничему не способен научиться» для него означает «сколько ни старайся, все равно тупым останешься». Понятно, что это не может мотивировать его ни на какой прогресс в учебе! Что же заставляет мамашу так осуждать и демотивировать сына? Ведь она так глубоко любит его, так к нему привязана. Может быть, немного чересчур. Жюлю уже шестнадцать, а он в автобус не садится без мамочки. Ее фразочка звучит у него в ушах тем громче, что он не привык выкручиваться из трудностей один. Обида, нанесенная матерью, отражает ее тайные желания. Если сынок не может ничему научиться, если он так и не вырастет, не преуспеет в жизни, – значит, ему придется остаться рядом с ней, в семейном доме.

Вот отрывок из письма Виржинии, вслушаемся в то, какое влияние осуждения со стороны отца в нем звучит:

«Мне часто кажется, когда я что-то говорю или делаю, что ты анализируешь, разбираешь по косточкам все, что я только что сказала. Еще до того, как вступить в спор, сделать замечание, совершить поступок, я уже чувствую гнет, желание осудить, покритиковать меня. Ты возвращался вечером, к 18 часам. Я же, приходя из лицея, боялась твоего возвращения домой, мне было не по себе. Я спрашивала саму себя, что мне тебе сказать, что ты можешь обо мне подумать. Стоило мне услышать, как твой ключ поворачивается в замке, – мое сердце начинало биться чаще, я вскакивала, целовала тебя в щеку, произносила какую-то банальность и убегала на кухню. Я готовила поесть, чтобы не оставалось времени на разговоры. Я не помню, чтобы когда-нибудь вела себя с тобой естественно. Я всегда настраивалась на то, чтобы сказать тебе все, что ты предпочел бы от меня услышать, простые банальные вещи. Я не могла перенести безмолвных пауз в твоем присутствии. Меня стесняло то, что ничего нельзя говорить, но я не знала, что именно надо сказать. Сколько раз за семейным обедом ты бросал мне: «Виржини не произносит ни слова! Скажи хоть что-нибудь! Ты не немая! Ей и сказать-то нечего, думаешь, нам приятно есть рядом с тем, из кого никогда словечка не выдавишь?» Я не знала, куда мне деваться. Мне было стыдно и страшно».

Вероятнее всего, отец Виржини был бесконечно далек от

понимания того, какой ужас внушал собственной дочери. Он не ставил себя на ее место. Ему нужно было всегда чувствовать себя правым, и он не замечал, до какой степени это разрушительно влияет как на личность дочери, так и на их отношения. Амосфера осуждения была такой гнетущей, что у Виржини просто не оставалось пространства для самовыражения. А отец, переполненный иронией и тоской, упрекал ее в молчании, в отсутствии непринужденности!

Оскорбляли ли вас родители? Какими были их излюбленные обиды и недооценки вас?

Помните ли вы, как отвергнуты были ваши ожидания ободрения, поддержки, похвалы!

Какие осуждающие фразы произносили родители в ваш адрес?

Теперь подумайте. Вспомните все, что знаете о жизни ваших родителей и что вы можете понять о них из нанесенных вам обид и осуждающих слов?

6. «Беспричинные» раны

В семье Полины не любили котов. Ее родители убивали их. Могли бы избавить от таких зрелищ девочку – так нет же, предпочитали убивать прямо у нее на глазах. На ферму забредало много котов, и там регулярно находили котят. Полине-то как раз так хотелось приютить и согреть какое-нибудь маленькое животное. Однажды ей удалось стянуть крошечный, теплый и нежный комочек из-под носа матери. Котенок вырос. Он жил за фермой, в окрестных рощах. Он приходил, только если она сама его звала, понимая, что больше никому здесь показываться не стоит. К сожалению, Полину отослали в пансион. Пока ее не было, кот был убит. «Ей удалось его выманить», – подумала Полина. Каким же безнадежно глубоким и бесконечным ей теперь казалось одиночество. Ее лишили единственного друга, которому она могла доверить свои несчастья, единственного, с кем она могла хоть немного обменяться нежностями. Ей решительно отказали в праве и на ободрение, и на ласку. Это ей было окончательно запрещено.

Отец брал Катрин с собой на охоту, когда та была еще совсем маленькой девочкой. Ей нравилось бродить на природе, но она не выносила зрелища страданий животных. Ее отец, объяснив это необходимостью закалять дочь в преддверии жизненных трудностей, на самом же деле – дабы поиграть безграничностью своей власти над девочкой восьми лет, заставлял ее добивать раненых фазанов и кроликов ударом сапога! Катрин научилась отрекаться от своих чувств. Она научилась держаться и подавлять свои эмоции.

Когда Марк вспоминает то ужасающее Рождество, у него на глазах выступают слезы. Он уже не помнит, сколько ему тогда было – пять, шесть или семь лет. Зато всю ту сцену помнит с кошмарной точностью. Родители пригрозили, что донесут на него Деду Морозу. «Ты скверный мальчишка», – долбили они ему на все лады. Но ему не хотелось верить, что тот ничего ему не подарит. И вот в то утро, когда родители распахнули перед ним дверь в гостиную, там не было ни цветного пакета с конфетами, ни красивой ленты. Зато оба его башмачка стояли рядом на каминной плите, а над ними возвышалась толстая плетка! Как описать тяжелое потрясение малыша? Может быть, это была просто дурная шутка? Нет, строгое наказание. Что такого мог совершить ребенок, чтобы на Рождество получить в подарок только плеть? Он про это ничего не помнит. К счастью, дедушка, чьим любимцем был мальчик, купил ему несколько подарков,

которые родители не посмели отобрать. Они удовольствовались тем, что спрятали их в смежной комнатке. Марк нашел их – вот еще дополнительное унижение! – под столом своего отца! Можете вообразить, что пережил бедный Марк?

И родителей, способных причинять ребенку столько боли, еще можно за что-то любить? Марк осознал, какую пережил обиду, когда, став взрослым, попытался восполнить ее, приобретая красивые вещи, прекрасные подарки.

Такие унижения глубоко впечатываются в психику, разрушают веру в себя и доверие к другим. Какие отношения можно построить с теми, кто так обходится с тобой? Если другой нарочно и самоуправно ищет, к чему бы придраться? Если ваши собственные родители проявляют к вам подобную жестокость, где же тогда почувствовать себя в безопасности?

Есть и родители, рассказывающие детям ужасные истории, чтобы напугать, унизить или украсть у ребенка надежду. Отец Люсьенны убеждал ее, что в мороженое кладут яд. Ее до смерти пугало, когда ее приятельницы покупали его, и она всячески отговаривала их лизать мороженое, пока не поняла, поистине с опозданием, что отец ее попросту обманул. Страшный дед с розгами, злой серый волк, людоед, который вот-вот придет и тебя съест, полицейский, который вот-вот появится и тебя заберет… Устрашающие выдумки взрослых с большим успехом пугают миллионы детей. Родители не осознают, какое значение имеют их угрозы. Ребенок воспринимает их всерьез. Если он испытывает кошмарное чувство ужаса оттого, что боится волка и его страшных острых зубов, родитель охотно посмеивается над этим. Он ехидничает, говоря, что волка в спальне нету, и даже не помнит сам, что говорил: «Если дети непослушны, волк приходит и сжирает их».

«Не соси большой палец, а то он у тебя во рту растает», «Не вздумай от меня что-нибудь прятать, мой мизинчик мне обо всем расскажет», «Если врешь, у тебя вырастет нос», – а ведь воображение ребенка и без того складывается из множества фантазий. Пользоваться богатством детского воображения ради того, чтобы добиться послушания, – значит совершать над ребенком серьезное насилие. Роль взрослого состоит как раз в том, чтобы ребенок мог отличать воображаемое от реального.

«Безобидные» ложь и угрозы слишком часто используются в воспитании, чтобы ничего не объяснять, не размышлять самим и просто упростить себе жизнь. Не знаю, какая мать первой произнесла эти слова: «Не ешь пирог, пока он еще сырой, у тебя живот заболит!» На самом деле это говорилось для того, чтобы подать пирог к обеду в праздничном виде, но ребенок-то поверил,

и вот последующие поколения впитали мысль как научную и достойную доверия информацию! Да я и сама как-то услышала это от своей дочери, прежде чем поразмыслить о бессодержательности такого утверждения. В самом деле – как смесь сырого масла, сырой муки, сырого яйца, при условии, разумеется, что все это свежее, может оказаться токсичнее, чем та же смесь в печеном виде? Сырое масло полно витаминами, а вот жареное – токсинами. Столовая ложка сырой муки в день рекомендована доктором Кусмин[5]. Наши предки охотно выпивали сырые яйца, и те же самые наши бабушки, уверяющие нас в том, что сырое тесто вызывет боли в животе, дают нам микстуры, в которые подмешивают сырые яйца, ради нашего же укрепления! Витамины разрушаются в процессе жарки, и сколько питательных веществ блюдо при этом теряет.

Жаль, что дети так доверяют родителям! Пример с сырым тестом был бы не так уж страшен, если б такие же ложные идеи не распространялись на питание вообще, но в других случаях это может быть для ребенка куда драматичнее. Послушаем Ирену.

«Мне вспоминаются все обиды и горести моего детства… Зачем было настойчиво пытаться убедить меня, что я была удочерена и *„меня нашли на ступенях церкви“ или еще того хуже – будто я дочь той самой Шлюхи, которая для вас является символом всяческого бесправия, от алкоголизма до бездельничанья? Я же признавала вас своими настоящими родителями и хотела только расти вместе с вами, в безопасности, окруженная вашими заботами и вашей любовью. А мне даже не дали права быть человеческим существом. Много месяцев, если не лет, вы дразнили меня „шимпанзе“ или „собачонкой“, так вы выражались. Зачем было втравливать в это моих братьев, чтобы и они тоже обращались со мной, как с собачонкой. Помнишь, мама, тот единственный подарок, какой сделал мне папа, – он принес с ярмарки синего плюшевого медвежонка? Почему ты назвала его „зловредным“? Я только хотела поблагодарить его за подарок. Зачем было отравлять мне все, что могло бы развлечь меня и доставить мне удовольствие?»*

Случалось ли родителям лгать вам, чтобы вами манипулировать?

Проявляли ли они по отношению к вам явную жестокость?

Каким образом? Поступками, жестами, словами?

7. Избиения

Папа Пьера пользуется плеткой. Однажды дети сговорились и обрезали ремни у этого пыточного инструмента. Обнаружив сие злодейство, палач схватил свой широкий кожаный ремень, чтобы преподать им настоящий урок. Папа проявлял чудовищную склонность к насилию. Его приступы ярости были устрашающими. Никогда невозможно было угадать, когда же грядет наказание. Пьер всегда был настороже, вслушиваясь в любой звук, возвещавший о приближении отца и о его настроении. Походка и тяжесть шагов, голос, частота дыхания… Ушки у мальчика всегда были на макушке.

Жеральдина была единственной, кого в семье били. Она никогда не могла понять, за что, – ее братьев и сестер не подвергали насилию, тем самым усугубляя обиду еще больше. Особенно ей запомнились холодные и жесткие глаза отца, сверкавшие злобой. Эти глаза ужасали ее. Хватало одного такого взгляда – и она замыкалась в себе за невозможностью провалиться сквозь землю. Отец добивался от нее абсолютного послушания. Малейшее возражение вызывало его ярость. Он с металлом в голосе выражал свое неудовольствие. А ей и укрыться было негде. Он смаковал свою власть над ней. Это еще до того, как начал ее бить. Сначала рассчитанными, точными ударами. А кончалось тем, что он колотил ногами Жеральдину, скрючившуюся на плиточном полу.

Мать Лауры била ее каждый день. Она хватала ее за плечи и била головой об стенки. Щипала, выкручивала руки, обжигала. Лаура умоляла отца не оставлять ее наедине с матерью. От такой не приходилось ждать нежностей. Только избиения и унижения. Зато папа был очень мягким. Только он целовал ее, сажал к себе на колени. Но Лаура не смела признаться ему в том, что происходит, стоит ему только уйти на работу.

Есть слишком много семей, в которых тычки, пощипывания за ухо, оплеухи и порка сыплются как из ведра. «Дети переносят это не так уж плохо, и никто еще от этого не умер», – доказывают сторонники насилия, которое они, кстати, отказываются даже таковым считать. Напрасно они так в этом уверены! Надломленные и избитые дети умирают. А если и живут, то такие моральные и физические травмы способны вызвать серьезные нейронные нарушения в хрупком мозге ребенка, которые приведут к изменению их умственных способностей на всю оставшуюся жизнь. Более того, Жаклин Корне[6] показала, что тот, кто в детстве подвергался избиениям (даже «в легкой

форме»), больше рискует оказаться жертвой несчастного случая на автодороге. Когда привыкаешь быть избитым – какая разница, кто это сделает: человеческое существо или автомобиль…

«Меня родители никогда не били», «Я не из тех детей, которых пороли». Сколько раз я слышала эти фразы и всегда продолжение: «Ой, разве что несколько оплеух» или «Временами хорошая порка неплохо вправляет мозги». Ну и потом еще несколько раз – просто чтобы напомнить о детских шалостях. «В тот день она отвесила мне оплеуху…» Избиения так распространились, что их даже сводят к чепухе, не желая признавать насилием. Сколько же нужно их вынести, чтобы наконец признать, что вас избили?

Мариэль тринадцать лет посещала психоаналитика. Она признается мне: «Да, это правда – мой отец бил и унижал меня, а я никогда никому не рассказывала об этом». Трудно поверить, да? «Уже три дня, стоит мне лишь подумать об этом, слезы текут сами собой, их не остановить». Запрет называть поступки отца насилием был так силен, что она не могла его преодолеть, даже за тринадцать лет посещения психаналического кабинета. Никогда она не призывала посмотреть на токсичное поведение ее отца по отношению к ней. И терапевт никогда не настаивала, хотя и слышала иногда ее упоминания об отцовской оплеухе. Она бывала сильно избита собственным отцом – но приучилась считать это нормальным.

Обычное дело, когда грубые выходки отказываются считать таковыми. Никто из родителей не любит признавать, что ему нравится прибегать к насилию. Они преуменьшают: «Да я тебя только чуть поколотил». Или банализируют: «Не тебе одной дают оплеухи!», «Время от времени порка только на пользу». Оправдывают себя: «Ты был адски непослушен» или «В те времена так воспитывали», а то и решительно отрицают: «Я тебя никогда и пальцем не тронул». Родители передают сигнал: «Когда я тебя бью – это не насилие, а воспитание. Если я тебя ударил – это не избиения, а справедливые наказания».

Вот отрывок из письма Алена своему отцу:

«Сколько себя помню, ты всегда бил меня, когда хотел наказать. Отвешивал оплеухи, таскал за волосы, иногда даже бил головой об стенку спальни, от чего я всегда плакал, а ты в ответ говорил: прекрати сейчас же реветь, или я тебя еще не так изобью». И все это ради принципов воспитания! Я заучивал задания под аккомпанемент твоих ударов. Меня охватывал настоящий ужас при мысли, что ты ворвешься ко мне в комнату, чтобы проверить мои задания. Даже если я говорил, что еще не доделал,

все равно получал взбучку».

Помимо абсолютной безрезультатности избиений, неспособных породить ничего, кроме страха, чувства унижения, желания отомстить и ответного насилия, они глубоко калечат личность. Возможно, избиения и не оставляют следов на коже – но они глубоко впечатываются в каждую клеточку тела и имеют последствия в виде автоматических реакций подчинения и агрессии.

Насилие – не метод разрешения конфликтов. Оно ранит больнее, чем принято думать.

В докладе ВОЗ, опубликованном в ноябре 2002 года, отмечается, что трудности в школе, преступность, насилие, депрессия, алкоголизм, злоупотребление наркотиками, различные заболевания и даже несчастные случаи обусловлены пережитым в детские годы даже умеренным насилием.

Насилие родителей должно быть осуждено. Тем более что оно запрещено законом, как и сомнение в том, что ребенок – это личность. А ведь происходит именно это. Побитый ребенок воспринимает себя как объект, с каждым новым ударом он теряет часть себя как субъекта. Любая пощечина – не только синяк на щеке, это еще и унижение. Когда мама легонько хлопает малыша по руке, твердя, чтобы он не трогал то-то и то-то, она устанавливает условный рефлекс. Она не взывает к его разуму. Это принижение. Порка причиняет боль и ягодицам, и душе. Она есть злоупотребление властью, порабощение тела ребенка. Родитель порет его, чтобы ребенок помнил. У многих взрослых людей в памяти остается действительно крутая порка – но совершенно никаких воспоминаний о том, за что их выпороли. И это называется воспитательной мерой?

По материалам Французской службы по изучению общественного мнения, за январь 1999-го, 80 % родителей во Франции порют своих детей и раздают им оплеухи, а то и бьют плетьми или ремнем. Уже одиннадцать стран утвердили специальный закон, запрещающий любое насилие над ребенком, включая порки, пощечины, тычки и другие виды избиений. Франция не присоединяется к этим странам. Человек, бьющий собственных детей, сам в детстве часто бывал бит, но это может и не передаваться. Не всякий битый в детстве бьет собственного ребенка. В противоположность тому, что часто приходится услышать, можно ведь дать ребенку то, чего недополучили сами. Дабы освободиться от пережитого насилия, необходимо прежде всего признать его таковым, и согласиться, что оно несправедливо, безрезультатно и вредно: ничто – даже самая

худшая совершенная глупость – не заслуживает применения насилия.

А вам приходилось сносить избиения? Это были щипки, щелчки пальцами, подзатыльники, пощечины, тумаки, взбучки, оплеухи, просто удары, порки, удары ладонью, тычки, телесные наказания, трепки?..

Вас колотили, щипали, толкали, таскали за волосы, грубо обходились тем или иным способом?

8. Запреты и указания

«Не суй пальцы в розетку», «Никогда не садись в машину к незнакомым», «Не бей брата», «Никогда не играй в «а спорим, я сейчас спрыгну на рельсы в метро». Конечно, некоторое количество запретов необходимо. Другие же куда менее оправданны, и у них одна цель – не тревожить покой родителей. «Я еще слышу, как мне твердят: „не клади локти на стол“, „держись прямее“ и так далее. И я мгновенно получал пощечину, если, как ты выражаешься, отказывался от повиновения». Слишком много запретов и указаний – «не делай того, не делай этого, доешь все с тарелки, убери свою комнату, положи прибор…» приводит к ограничению физического пространства ребенка. Количество приказов, которые каждый день отдают ребенку, поистине феноменально. От него строго требуют соблюдать формулы вежливости, – пожалуйста, спасибо, – слишком часто забывая о них сами и при этом требуя послушания. Если требовать чего-нибудь от ребенка кажется естественным, то важно уметь это сформулировать. Любой приказ воспринимается как отчуждение, проявление власти, ожидание повиновения, а не ответственного соучастия в семейной жизни. Приказы тем более болезненны, что никогда в достаточной мере не сопровождаются словами любви, нежности, знаками доверия и поддержки.

Совсем уж крошечным детям требуется разрешение на то, чтобы поползать на четвереньках или трогать все, что попадет в их поле зрения. А ведь это забота родителей – так обставить окружающую среду, чтобы ручонки малыша не хватались за хрупкие или опасные предметы. Если начиная с такого нежного возраста запретов оказывается больше, чем разрешений, – малыш отказывается от желания пережить приключения.

Запрещается разговаривать за столом, выходить из-за стола, съедать фрукт раньше мясного блюда, открывать шкаф, кусочничать в перерыве между семейными трапезами[7]. Есть семьи, в которых регламентируются даже самые простые нужды. Пописать и покакать нужно под бдительным оком, время расписано и это надо сделать именно в отведенный час. Слишком большое количество запретов, приказов и контроля ограничивает пространство для развития личности.

Однако надо сказать, что ребенку необходимо получать от родителей информацию о правилах жизни в обществе и о последствиях своих поступков. Родители Тео, боявшиеся запрещать, позволяли своему ребенку делать все, что тому

заблагорассудится. В семилетнем возрасте он прыгал по дивану так, что взрослые с трудом могли разговаривать, приходил поесть, когда родители уже заканчивали трапезу, или хватал еду пальцами, устроившись под столом! Вседозволенность – это не свобода. Тео мог расстраивать своих родителей, не навлекая на себя их гнева. Он смог захватить себе пространство, не встречая сопротивления. Испытывать чрезмерную власть над родителями – это дестабилизирует ребенка, и на деле лишает его умения властвовать собой. При этом ребенок, разумеется, очень рад иметь в своем распоряжении родителей, и приходит в ярость, когда они устанавливают ему границы. Но ему необходимо столкнуться с настоящими личностями, такими взрослыми, которые знают собственные потребности и умеют заставить их уважать.

Начиная с двухлетнего возраста ребенок должен иметь известное количество выборов – как поступить, чтобы обрести веру в себя, узнать свои пределы и ощутить себя как личность. Некоторые родители выбирают одежду, которую должен носить их отпрыск. Одежда есть продолжение личности. Если ее каждый раз выбирает родитель, ребенок остается продолжателем его личности. Матери иногда доходят до того, что подстригают дочерей покороче против их воли – оттого только, чтобы не мучиться, их причесывая! Такое посягательство на тело ребенка, на его внешний вид, и называется «ты принадлежишь мне».

Ребенок, который «ест все, что подашь», «не трудный», действительно удовлетворяет многих родителей. Но это поистине недобрый знак для будущности. Такой ребенок, наверное, сможет адаптироваться, следовать общепринятым правилам… Но сможет ли он самоутвердиться? Отстоять собственные вкусы и потребности?

Подросток обустраивает пространство своей комнаты, покрывает стены рисунками, фотографиями и другими постерами, которые выдают нам, что он любит. Это не просто украшение – это персонализация пространства, пригодного для созидания веры в себя. Мирей не имела права воткнуть ни единой кнопки – это могло испортить стену. Сохранив обои, ее мать предпочла испортить дочь! И она могла проявить такую бесчувственность к потребностям своей девочки? Вполне вероятно. Ведь она и сама жила в культурной пустыне и не имела прав строить никакую личность. Как же ей было разглядеть такую потребность в дочери? А вот Мирей страдала и не могла утверждать себя среди других в такой чувствительный период отрочества. Сейчас ей сорок два, а она все еще с трудом понимает, чего ей хочется, что она любит и чего не любит. Она не

осознает своих потребностей, поступает, скорее, повинуясь чувству долга, чем принципу удовольствия. Она не знает, кто она есть, и не ощущает радости жизни.

А ведь помимо запретов, страхующих поддержку ребенка и других детей, есть еще и разрешения, более способствующие гармоничному развитию. Разрешения существовать, чувствовать, привязываться к чему-то, проявлять задушевность, быть собой, иметь и выражать собственные эмоции, мыслить, исследовать, испытывать удовольствие, быть ребенком, расти, преуспевать. Разрешения – более серьезные подпорки, стимулирующие рост, нежели запреты.

Какие разрешения среди вышеперечисленных были даны вам?

А какие из запретов до сих пор ограничивают вашу жизнь?

9. Алкоголизм, психическая неустойчивость и тревожные родители

«По утрам я собирался в школу более или менее спокойно – зная, что ты на работе. В полдень всегда надеялся, что ты не придешь домой обедать; и если так оно и было – неважно, что было в тарелках: то, что тебя не было, означало праздник для нас – у нас было право хотеть поесть, посмеяться, пошутить. А потом, когда в школе заканчивались занятия – сразу дурное предчувствие, что впереди вечер: я следил за тобой из-за штор столовой, и когда видел, что твоя машина подъехала, то сразу предупреждал всех. Это была паника, мы не знали, что делать, во всяком случае, мне каждый вечер очень хотелось провалиться сквозь землю. Если ты возвращался рано, меня постигало ужасное разочарование – значит, мои муки начнутся рано. А если проходили часы, а тебя все не было – тревога тисками сжимала мне внутренности, чем позже ты приходил, тем больше был пьяный и, конечно, склонный к насилию. Пережив самые ужасные сцены, я каждый вечер, укладываясь спать, боялся, что ты убьешь маму, и сколько раз все продолжалось там. Меня трясло уже в кровати, я плакал, кусал себе пальцы, вставал, одевался, и вдруг – несколько минут покоя, я опять ложился, и вдруг опять твои вопли, удары кулаком по столу, хлопанье дверей, и когда наконец после часов такого кошмара, ты уходил спать, я садился в кровати, часто одетый, и напряженно вслушивался, стараясь не засыпать как можно дольше, навострив уши, потому что боялся, что ты убьешь маму, когда она заснет».

Такое свидетельство говорит само за себя. В нем слышится ежедневный террор, которому подвергался этот ребенок.

Под воздействием наркотиков, алкоголя или по своей психической нестабильности родитель не может владеть собою. Его действия непоследовательны, самоуправны, их невозможно предсказать или предвидеть.

«Я помню безумные глаза матери: она начинала нести околесицу, говорила очень быстро, громко хохотала. Могла схватить меня и приласкать, а потом сразу ударить ногой. Я никогда не могла угадать, в каком она будет настроении. Бывало, что она валилась на стол в кухне и засыпала».

Перед подобной нестабильностью настроения ребенок

чувствует свое полное бессилие. Поведение его родителя слишком странно. Он не может найти в нем смысл. И чаще всего чувствует виноватым себя. Ощущение собственной ответственности за состояние родителей добавляет ему и видимость контроля за тем, что происходит.

Вот что своему отцу написала Жюдит:

«Мне было так страшно, когда среди ночи к нам приехала неотложка, когда медбратья уволокли тебя насильно. Мне было стыдно перед соседями. И еще мне было стыдно, когда ты орал в окно. Я стыдилась самого твоего вида, когда штаны у тебя спускались до колен».

Ребенка заполняет в этом случае не только каждодневный страх и отсутствие защиты, но и стыд – он вносит разлад в социальные отношения. Стыд напрямую связан не с состоянием родителя, а с трудностями в коммуникации. Когда ребенок не понимает, что происходит, когда с ним не разговаривают, когда ему ничего не объясняют, он чувствует себя виноватым, совершившим ошибку, и ему становится стыдно. Можно стыдиться богатства, можно – бедности. Но ребенок не стыдится, если он счастлив, а родители у него любящие и приветливые. Стыд всегда связан с нехваткой позитивных эмоций.

Пил ли кто-нибудь из ваших родителей? Принимал ли снотворные или успокаивающие лекарства, изменявшие его поведение или настроение?

Есть ли в истории болезни одного из ваших родителей психические заболевания?

Нагоняют ли ваши родители на вас страх?

Стыдитесь ли вы родителей? По какой причине?

Что бы позволило вам стыдиться меньше?

10. Когда потребности игнорируются

«Рождение детей ничего не изменило в моей жизни», – с гордостью хвалится Натали. Она много работает и дома бывает нечасто. Мало видится со своими малышами, уверенная, что качество присутствия гораздо важнее количества. Няня – вот кто выполняет все неблагодарные работы – или те, что Натали кажутся таковыми: купает их, меняет подгузники, кормит. На долю Натали выпадают только ласки, улыбки и игры. Как у большинства пап! Это уже нельзя назвать мамой – если с ней не делят повседневные потребности. С тем, кто их с вами разделяет, и с тем, кто общается с вами лишь ради удовольствия, разговаривают по-разному. Флоре и Жюстин было понятно: мама любит их, когда они не создают проблем, когда они счастливы. Они приучились носить маски на своих мордашках и никогда не показывали матери своих истинных лиц.

Имея дело с такой мамой, которая, скорее, может показаться папой, ощущаешь потребность в защите, чтобы иметь возможность проявить себя полностью. Чтобы можно было сказать «так не пойдет», «мне необходимо то-то или то-то». Чтобы иметь, кому поверить свои несчастья, пожаловаться на жизненные трудности. Натали искренне кажется, что у нее прекрасные отношения с детьми, но она игнорирует их потребности.

И наоборот – в отличие от Натали, Иван и Элоиза никогда не выходят из дома. Они отказываются от всех приглашений и не зовут гостей, и все из-за младенца. Их дитяте уж два года, но им не хочется нарушать его привычный ритм жизни. Поесть он должен в 18 часов, спать – в 19 часов. На первый взгляд такие родители по-настоящему заботятся о благополучии своего младенца. Вся их жизнь крутится вокруг него, поставлена в зависимость от него. Притом что это уже не младенец, и любое человеческое существо в состоянии развития нуждается в разрывах ритма и разнообразии влечений. Иван с Элоизой игнорируют известное количество потребностей их сына.

«Мама, мне бы так было нужно, чтобы ты меня обняла». Потребность в нежности и интимности – одна из первейших. Прочтем отрывок из письма Фатимы:

«Во мне до сих пор живы печальные воспоминания о том, как ты каждый вечер заходила поцеловать мою малышку-сестренку в соседнюю спальню. И каждый вечер я надеялась, что, может быть, в виде исключения, ты зайдешь поцеловать и меня… Я ждала, но все напрасно… Ибо ты каждый вечер спускалась к нам, а дверь моей

комнаты даже не приоткрывала… Тогда я в отчаянии зарывалась лицом в простыни и безмолвно рыдала, пока сон не снисходил к моему горю… Сколько вечеров я проплакала так, хотя была бы счастлива от самой маленькой ласки… А еще я писала для тебя записки, письма или открытки, пахнувшие цветами, где говорила тебе о своей любви; вот только не смела тебе их показать – заранее зная, что ты меня оттолкнешь! Если бы ты только умела меня выслушать, взглянуть на меня, но нет, я действительно на это не рассчитывала…»

Какая тоска в этих словах! Как эта мать смогла прожить столько лет, оставаясь бесчувственной к потребностям дочери? Она так и не узнала, что дочь всей душой любила ее, несмотря на ее безразличие. По большей части угнетатель вызывает ненависть, которая еще и возрастает. Чем больше она игнорирует свою дочь, тем больше та ненавидит ее за причиненную ей боль.

«И не стыдно тебе? Все на тебя смотрят». Бабушка шлепает своего внука. «Перестань плакать, эй ты, сейчас же перестань плакать». Малышу, кажется, не больше трех лет. Я не знаю, почему он плакал. И не знаю, почему его слезы вызывали такой гнев у бабушки. Но ничто не может оправдать желания пристыдить ребенка, а тем более на глазах у людей. Весьма вероятно, что стыдно было бабушке. Она опасалась того, что люди посмотрят на нее, а не на внучка. А может быть, бабушке и впрямь слезы казались неоправданными, – но при этом они ведь выражали потребность, которая не была понята. Ребенок страдает вдвойне – из-за неудовлетворенности своей потребности, но еще и из-за чувства, что его унизили. Наверное, он проглотил свои слезы, но возненавидит бабушку за то, что она не смогла его услышать.

«Не плачь», «не кричи», «не бойся»… «Не звоните ему эту неделю, пока он в летнем лагере, не пишите ему, а то он из-за вас плакать будет». Взрослые не любят прислушиваться к чувствам детей.

В каждом ребенке живет потребность чувствовать, что его принимают, признают, выслушивают, любят, уважают, ценят. У него есть потребность иметь право выразить себя и быть понятым. «Не проси, это невежливо», «Будешь требовать – вообще ничего не получишь!», «Чем больше просишь, тем меньше будешь иметь». Привыкнув к подавлению своих ожиданий, личность, ставшая взрослой, испытывает трудности с признанием своих потребностей и формулированием своих требований.

Были ли ваши родители внимательными к вашим

потребностям?

Как они откликались на них?

Имели ли вы право требовать?

Как ваши родители реагировали на выражение ваших чувств? Они выслушивали или одергивали вас, заставляя замолчать?

11. Секреты и недосказанности

В не столь уж далекие времена родители знать не знали, что маленькие дети понимают так много. Не отдавали себе отчета в том, что зародыши могут понимать мысли матери. Не знали, что груднички откликаются на эмоции родителей. Маленькое существо воспринималось лишь на уровне пищеварительного тракта. Нужно было накормить его, возможно, поставить на ноги, и соблюсти его «невинность».

Детям почти ни о чем не говорили. Ребенка не ставили в известность, когда папа терял работу или у мамы случался выкидыш. Так же молчали и о самоубийстве дяди Марселя, раке тети Мари, обворовывании дачного домика, пожаре на заводе, где работает отец, болезни, потом и кончине младшего братика, прабабушке, попавшей в психбольницу, дедушке-коллаборационисте, любовнике бабушки или денежных затруднениях в семье. Ребенка не готовили к запланированному переезду. Его перевозили туда-сюда. А если б секреты еще и имели возможность расти и развиваться!

В повседневной жизни не было места для разговоров с ребенком. Малыша везли к бабушке, не сообщая ему, сколько времени он там проведет, даже не сказав, когда вернется мать! Если бабушка любящая, все проходит прекрасно. Считалось, что малышу в четыре года все равно, и его можно оставить у тетушки, не уточнив, когда за ним придут. Оставляя ребенка без поддержки, в страхе, что его, не способного к самостоятельности, совсем бросили.

Существуют простые недосказанности, то есть вещи, которые взрослые не считают полезной информацией для детей: им кажется, что детям это неважно, или же они полагают, что дети все равно не поймут да и не имеют потребности об этом знать. А существуют еще и секреты – то есть тщательно скрываемая информация. Недосказанности запрещают ребенку облекать некоторые из своих эмоций в слова. Секреты отрезают часть его самого. Секрет чаще всего бесполезен и имеет разрушительные последствия. Он ни от чего не защищает детей. Скорее, наоборот – лишает их чувства уверенности. Дети чувствуют эмоции взрослых, они понимают: есть нечто такое, о чем им не сказали. И говорят сами себе: если нам про это не сказали – значит, в этом что-то чудовищно страшное. Так вокруг секретов рождаются всевозможные фантазии. А фантазия всегда тяготеет к тому, чтобы оказаться куда страшнее реальности.

О секретах ребенку нельзя говорить в резкой форме. Прежде

всегда нужно его выслушать, выяснить, что он знает, что он себе напридумывал, навоображал. Секрет, высказанный без подготовки, либо не будет услышан, либо будет воспринят как взлом психической жизни ребенка. Ребенок сам создает себе свою истину. Чтобы воспринять нечто иное, ему сначала нужно «вычистить» свои уверенности. Роль взрослых или психотерапевта – в том, чтобы помочь ребенку задать самому себе вопросы, заставить его высказать тот вопрос, который он сможет задать родителям и который будет для него иметь смысл. Тогда родители и смогут ответить, приоткрыв завесу тайны. Ребенок будет готов воспринять ее.

Секрет означает подозрение – были обдуманы и другие следы, а симптом так и остался непонятым. Под симптомом я понимаю повторяющееся и вынужденное поведение или же внезапное происшествие, оставшееся без объясненной причины. Жюлю было два месяца, когда мама Элен уронила его на землю. Почему так случилось? Это было слишком странно, и ей хотелось понять.

Как и все мамы, она иногда амбивалентна по отношению к своему маленькому мальчику… Но чтобы просто уронить!.. Невозможно. Мы исследуем проблему вместе. Она рассказывает мне, что ночью ей приснился сон: она потеряла сумку. Интуиция подсказывает мне: а не могло ли быть так, что зародышей в чреве ее матери было двое – был еще и ее близнец? Предпринимаем расследование. Ее мать все отрицает, но все же упоминает о том, что за два месяца беременности потеряла много крови, так что предполагала выкидыш! Гипотеза о близнеце нашла подтверждение. А главное – она о многом сказала Элен. Она придавала смысл многим ощущениям. Этот канувший в небытие близнец имел потребность быть признанным. И он символически снова возник в жизни Элен в этом падении Жюля.

Молодая женщина по имени Грас встречается только с женатыми мужчинами… Отважившись понемножку вытащить из матери кое-какие подробности, она наконец понимает: ее отец постоянно обманывал мать. Любовницы были несомненно удачливее супруги, униженной, недооценнной. Сигнал, услышанный бессознательным Грас, был ясен: «Лучше быть любовницей, чем женой». Ей удалось поговорить об этом с отцом – и тот без обиняков рассказал ей историю четы и все свои любовные похождения.

Между ними возникли искренность, интимность и взаимное уважение, которого она никогда не чувствовала в папином отношении к ней. Она лучше поняла его жизнь и смогла отринуть

ее. Ее чувства нашли понимание. Через месяц после снятия секрета ей удалось встретить свободного мужчину.

Изауре было двадцать семь, когда она узнала, что ее отец – гомосексуалист. Конечно, это было печальным открытием, но главное – как грустно было осознать, до чего же она была чужой для этого человека все свое детство и немалую часть юности. Она страшно разобиделась на отца и мать за то, что те ничего ей не сказали. Она-то видела в них пару, составлявшую единое целое. Не знал никто из четверых детей. Никому из них не удалось создать семью.

Никто не говорил Хулиане (четыре годика) о том, что ее бабушка умерла. Но ведь она ее так редко видела… При этом после похорон Хулиану стали преследовать ужасные кошмары. Она каждую ночь просыпалась и не успокоилась до тех пор, пока ей обо всем наконец не рассказали.

Ирен с самого рождения чувствовала себя виноватой. Ее мучил жуткий стыд. После долгих изысканий она узнала тайну своего рождения. Она – плод инцеста ее дедушки с ее матерью. Новый ужас, который тем не менее принес ей облегчение. Все наконец выяснилось. Почему дедушка обращался с ней как с дочерью, за что ее так ненавидела бабушка, почему мать всегда предпочитала ей сестренку, почему она так мало похожа на мужчину, которого называла папой, и почему этот последний был с ней таким жестоким, и еще – почему ее так и не окрестили, в отличие от ее младшей сестры.

Свойство секрета – быть тайным. Если вы подозреваете, что в вашей семье есть секрет, поговорите о нем с несколькими людьми. «У меня впечатление, что в семье что-то от кого-то скрывают. Ты ничего не можешь объяснить?» Если раскрытия тайны не происходит сразу же, прибавьте: «А если бы так и было, ты бы мне сказал?» Если вы подозреваете, что речь о поступке или ситуации, за которую вашим родителям может быть стыдно, заговорите об этом в беседе о телепередаче, о книге. Найдите повод. Скажите вашим родителям, как это важно для вас и чему послужит в вашей жизни такая информация. Большинство людей скрывают что-нибудь из чувства стыда или потому, что не понимают, какое сильное влияние это может иметь на близких. Они опасаются, что, раскрыв тайну, нарушат равновесие в семье. Однако, как только секрет раскрыт, немедленно наступает облегчение.

Одни семейные тайны могут касаться рождения детей (усыновленных или удочеренных, брошенных, настоящих или незаконнорожденных), брака (развод, несчастная первая любовь, любовница, любовник…). Другие – национального

происхождения, отвергнутых отношений, психических болезней, алкоголизма, самоубийства, тюрьмы… Мы бессознательно принимаем на себя неизвестные нам страдания наших предков. Как хорошо выразилась Мартин о свей прабабушке по отцовской линии: «Мне кажется, никто не понял ее мучений, никто не соизволил поставить себя на ее место. Сегодня на ее месте я – и заново переживаю те же симптомы».

Подозреваете ли вы о существовании тайн в вашей жизни? Есть ли в вашем прошлом провалы, отсутствие логической последовательности?

Есть ли ответвление семьи, о котором говорить не принято? Всех ли ваших прабабушек, дядей и тетей вы знаете?

Свойственно ли вашей семье умалчивать о каких-либо фактах? Как в семье говорят об умерших, несчастных случаях, личных проблемах?

12. Соучастие

У всех нас по два родителя, одинаково ответственных за нашу выживаемость и наше благополучие. В терапии часто на первый план выходит один из них. Именно он наносит нам больше всего душевных ран, он с нами жестче всех или его чаще всего не бывает рядом… Мы снимаем часть ответственности со второго или воспринимаем его как жертву первого. И тем не менее печаль от того, что родитель-агрессор не защищает нас, очень сильна. Часто бывает так, родительская пара использует ребенка, как будто он может их рассудить, как отдушину, или вовлекает его в свои конфликтные отношения. «Иди потребуй у своего отца чек на алименты».

Отец Матье был алкоголиком. Когда он напивался, а такое случалось каждый день, – по всему дому разносились вопли, а на детей сыпались удары. Один его вид наводил на Матье ужас. И при этом мать постоянно посылала его или его сестренок поискать их палача в деревенском кафе. Матье бегал туда за ним, умолял вернуться домой. И возвращал его в дом… возможно, будучи бит по дороге. Что за игру вела его мать? Как можно возлагать такую задачу на ребенка? Мать не просто не могла отделить себя от мужа, не просто молчала, когда он бил детей, – иногда ей случалось плакать и причитать: «Ты же их убьешь, ты же их убьешь…» – и при этом она заставляла их бежать за их истязателем.

Чтобы расслышать тоску, царящую в душе ребенка, которого не защищает мать, послушаем, что говорит в письме к матери Надин:

«Я терпела оскорбления твоего мужа (назвать его отцом у меня не поворачивается язык) так долго-долго. Лишь несколько лет назад он признался, что оскорблял меня, поскольку вы с ним не понимали друг друга. То есть я была для тебя вроде как щитом против него. Он говорил мне: „только сорные травы растут так быстро!“, „толстая корова!“, „ты порченая!“, „полоумная!“, „жирная!“… И я страдала от таких частых оскорблений. Это было несправедливо! И ты никогда, никогда не защищала меня. Никогда ты не посмела возразить ему: „нет, это несправедливо, это неправда, она не испорченная, и не толстая корова, и не полоумная, ты не имеешь права оскорблять ее, она этого не заслуживает“. Было бы совершенно естественным вмешаться, если б ты меня любила. Ты позволяла оскорблять меня, маленькую девчушку, потом девушку-подростка. У любого человеческого

существа, а тем более у любого ребенка есть право на уважение. Я чудовищно страдала от того, что меня так часто оскорбляли, и при этом никто, а главное – ты, моя мать, не сказала против этого НИ СЛОВА! Еще и сейчас я плачу и вою от ярости».

Приведем еще один отрывок – из письма Сабины своей матери:

«Помнишь, отец шутил насчет машины: "четыре лошади, четыре дверцы, четыре места". Машина была его мечтой. А мне было больно. Перебор – ведь нас было пятеро, и пятой была я. Той, кому недоставало места в машине, той, по вине которой „невозможно поехать на каникулы". И ни разу, видя, как мне бесконечно горько, как я злюсь, что я чувствую, из-за того что мне нет места, ты ничего не сказала. Ты давала говорить ему. Ты была согласна? НИКОГДА, ни разу в ответ на эту „шутку" ты не возразила: „Нас пятеро, у нас пять детей, четырехместная машина не подходит нам".

Ребенок отчаянно нуждается в том, чтобы второй родитель вмешался и исправил ситуацию. Родители часто прикрываются аргументом, что им надо дудеть в одну дуду в присутствии детей, чтобы не сбивать тех с истинного пути. Если родитель дает отпор насилию второго родителя, он часто слышит, что принижает его в присутствии детей, заставляет его потерять лицо. Все эти аргументы преувеличены, но, к несчастью, нередко попадают в точку.

Недавно я, разозлившись на своего семилетнего сына, обидела его: «Лишаю тебя ноутбука на месяц!» Он очень расстроился. Тут вмешался его отец:

«Твоя мама пришла в ярость. Вот почему она запретила тебе играть на компьютере на целый месяц. Ты сам отдаешь себе отчет, почему она так рассердилась?

– Да, я нечаянно пролил воду на ноутбук, а потом вытер. Но она нашла еще немного оставшейся.

– Ты понимаешь, что она рассердилась именно из-за этого?

– Да.

– Ты обещаешь аккуратно обращаться с твоим ноутбуком?

– Да.

– ОК, сегодня ты больше не будешь играть на нем. Но завтра будет можно».

Конфисковать у него ноутбук на целый месяц было бесцельно и несправедливо. Моя реакция была чрезмерной. В ту самую минуту, как мою ярость правильно поняли, я почувствовала удовлетворение. И была довольна тем, что мой муж вмешался,

нисколько не принизив меня и наложив более справедливое наказание на Адриана.

Очень важно, чтобы один из родителей осмеливался противостоять несправедливости и проявлял участие к ребенку, особенно в случаях с применением насилия. Вот отрывок из письма Аглаи – на ту же тему:

«Ты знал, папа, как сильно и часто меня била мать. Только один раз, – мне тогда было два годика, – ты оставил меня на попечение соседки. В тот день ты боялся, что она убьет меня. А в остальные дни? Ведь ты видел мое тело, покрытое синяками, мой умоляющий взгляд, почему же ты не защитил меня? Ты был единственным, кто брал меня на колени, единственным, кто меня любил, я бесконечно доверяла тебе. И при этом ты каждый день оставлял меня с нею. Я никогда не смела обижаться на тебя. Я так боялась тебя потерять».

Тот родитель, что не дает воли рукам, подчас сам выступает в роли жертвы, попадая в тот же ряд, что и ребенок.

Кевин ненавидит отца. Тот пил, орал, бил его, часы а то и дни напролет молчал. Мать была мягче, и Кевин всегда думал, что и она была жертвой его отца. Он даже старался защитить свою мать. Она жаловалась, и он превратился в ее утешителя. Внутренне он чувствовал себя ее защитником! И мать ни разу не возмутилась таким перевертыванием ответственностей. Столько раз она порывалась так и сказать: «Если б не было твоего отца…» И при этом прожила с ним всю жизнь. И в семьдесят лет произнесла: «Хорошо бы он умер, не могу я больше». Но тут же добавила: «Даже будь у меня средства, я бы все равно не нашла в себе сил уйти». Она была привязана к мужу больше, чем ей хотелось в этом признаться. Все эти годы она выступала как его сообщница. Когда он бил, она не произносила ни слова. Даже не приходила утешать сына. И подкрепляла собственную власть, повторяя детям: «Тише, молчите, не сердите отца», перекладывая на них ответственность за то насилие, которому они же и подвергались!

Да, действительно – в слишком многих странах женщины не обладают чувством собственного, личного достоинства и не могут уйти без тяжкого наказания, но во Франции все не так. Барьеры, сдерживавшие мать Кевина, были психологическими.

Если отец Кевина не умел выбраться из темницы насилия, то мать не смогла освободиться от подчинения ему. Оба передали Кевину их глубочайшее чувство бессилия. А почувствовав ужас

еще в грудном возрасте, Кевин испытывал потребность выразить эмоцию неприятия по отношению к положению матери. Сперва он едва отваживался это чувствовать. Он не хотел видеть мать, чтобы не соприкасаться с такими неистовыми проявлениями ее эмоций. Потом, на сеансе психотерапевта, пройдя через отвращение, выплюнув его в тазик, освободившись от своих токсинов, он опять смог встретиться с ней и полюбить ее. Подтвердим еще раз: эмоция, какой бы сильной она ни была, выйдя наружу и проявившись, снимает напряжение и восстанавливает качество отношений.

Часто проще всего обидеться напрямую – на того родителя, который проявляет открытое насилие, того, кто развелся, обманул… Люка ужасно разобиделся на мать за то, что она ушла из семьи. Она бросила дом, когда ему было шесть лет, никому ничего не объяснив. Его ярость была справедливой, разумеется, но он воспользовался ею, чтобы скрывать какую бы то ни было ярость по отношению к отцу. Тот, однако же, заботился о нем и его сестре, чтобы заполнить свое отчаяние, как эмоциональное, так и сексуальное. Этот отец вел себя с ними очень жестко, и, сам завися от детей, требовал абсолютной преданности себе. Но ведь он занимался ими, кормил, защищал все эти годы, в то время как мать их бросила. И пока Люка не увидит, что «вина» тут лежит на матери, пока он не постарается вникнуть в сложную ситуацию с такой парой, он не сможет освободиться.

Ответственность за детей несут оба родителя. Даже расставшись, они отвечают за воспитание их ребенка. Отец бьет родную дочь? Он может это делать только при соучастии – активном или пассивном – ее матери. Нельзя возлагать ответственность на плечи только одного из родителей. Разумеется, один из двоих может проявлять большую склонность к насилию, нежели другой, преследовать более явно. Но какую же роль сыграл в этом второй? Роль жертвы не менее влиятельна в играх во власть. Бывает так, что поведение одного из родителей вызвано действиями другого.

Вмешиваются ли ваши родители, когда кто-то из них заходит слишком далеко? Может ли каждый из них защитить вас от физического или вербального насилия со стороны другого?

Стараются ли они воздействовать на вас «общими усилиями» или отваживаются проявлять различия между собой?

Нет ли у вас впечатления, что один из ваших родителей причинил вам больше зла, чем другой?

Взвесьте ответственность каждого.

13. Проекции

Еще одна особенность отношений «родитель – ребенок» – это двое на трое. У ребенка двое родителей. В отношениях это треугольник. Большую часть времени он живет с обоими. Но даже если один из родителей ушел сразу после зачатия или рождения, он все равно существует для него как его родитель, и этот последний занимает еще больше места в его психическом мире оттого, что его с ним нет. Трудно представить папу, не представляя себе мамы, да и маме нелегко воспринимать своего ребенка в отрыве от его отца… Не говоря уж о братьях и сестрах.

Любая мать зачала ребенка от мужчины[8]. В ребенке она видит еще и отпрыска этого человека. Она может – более или менее сознательно – проецировать на ребенка позитивные или негативные элементы своих отношений с этим мужчиной. Также и отец ребенка не может не видеть в нем черт его матери, и рискует спроецировать на него элементы любовных отношений с ней. Это значительно усложняет отношения.

Помимо таких проекций, поведение одного влияет на позицию другого. Одна мать может реагировать на отсутствие отца, становясь очень эгоистичной и назойливой. Мужчина может развивать гиперпокровительственную сторону характера по отношению к женщине в подчиненном положении. Семья – это система баланса/дисбаланса. Реакции ребенка напрямую подгоняются им под равновесие в семье. Например, он может пожаловаться на болезнь, чтобы позволить родителям проявить заботу о нем и дать им почувствовать себя «здоровыми», полезными и сильными. Если в семье несколько детей, каждый находит свое место в соблюдении баланса отношений, иногда во вред развитию собственной личности.

> Всмотритесь в глаза вашего отца. Видит ли он в вас образ вашей матери?
>
> Теперь всмотритесь в глаза матери. Что вы видите?
>
> Вам говорили, что вы больше похожи на кого из них? И по каким причинам?
>
> Отношения между вашими родителями оказывали ли влияние на их позицию по отношению к вам?

14. Ловушки бессознательного

«Не выношу, когда Магали так себя ведет», «Когда Мартин так делает, я схожу с ума». Ребенок не понимает, что его поведение провоцирует подобные приступы гнева. Он не знает, что пробуждает эмоции, которые его отец и мать давно уже вытеснили. Родители неизбежно обнаруживают в своем отпрыске свое собственное детство и свои, подчас трудные отношения с родителями. Столкнувшись с некоторыми поступками, выражениями, позициями своего ребенка, они погружаются в собственное прошлое, оно опять проходит у них перед глазами, они вспоминают реакцию своих родителей, и их захватывают чувства той поры. Все это происходит в сфере вторичных переживаний и часто остается неосознаваемым. На самом деле их мозг естественным образом соединяется с прошлым. Тогда эмоция охватывает родителя, не понимающего толком, что с ним происходит. Охваченный ею, он уже не владеет собственными порывами. Именно в этот момент он и бушует, бьет, вопит… как отвечал бы некогда своему родителю или, как он помнит, между собой ругались оба его родителя. Порыв насилия стремится отодвинуть чувство унижения, раны из прошлого. Ребенок в смятении от столь сильной реакции родителя. Будь он способен понять ее как чрезмерную и исходящую из прошлого – так и отнесся бы к ней терпимо. Если родитель хочет заставить его поверить, будто его реакция соразмерна проступку (не съел суп, принес из школы плохую оценку, опрокинул стакан…), ребенок перед лицом такой несоразмерности понимает, что его упрекают в чем-то не имеющем отношения к его реальной оплошности и ему думается, что следует стыдиться своей личности.

Ситуация эта столь сложная, что родитель, поддаваясь ярости по отношению к ребенку, тем самым зачастую бессознательно дает ему позволение (которое ребенок воспринимает как приказ) вести себя точно так же. Вот как Франсуаза говорит о трудных моментах ее отношений с сыном Антуаном: «Мой сын все больше впадал в ярость, плохо обращался с предметами быта и с котом, а я приходила в ярость, видя, как он все ломает и бьет. Он бил, я била, он бил, я била, он бил… Я хотела во что бы то ни стало заставить его уступить мне, смирить его. С гневом грозила, что уничтожу его. Когда ярость утихала, я чувствовала себя несчастной оттого, что так плохо обошлась с моим мальчиком. И потом в глубине души я гордилась, что он не позволяет себя раздавить». В этих словах мама прекрасно выражает двойственность своей позиции. Она на удивление ясно осознает

все то, что происходит в ней при ее маленьком сыне. Такая двойственность осознается далеко не всегда. Эти слова о том, что видела мама, проясняют поведение Антуана. Интенсивность таких приступов ярости не что иное как адаптация, послушание бессознательным приказаниям мамы. Сознательно Франсуаза осуждает поведение сына, она очень плохо относится к его бунтарским выходкам. И в то же время внутренне она была счастлива видеть, как он реагирует, как самоутверждается – она не могла так же поступать, когда сама была маленькой девочкой. Антуан «починил» детство своей мамы. Его поведение послужило бессознательным эмоциональным потребностям его матери, а не его собственным. Это «свет, который земля отбрасывает на луну», по выражению Алена Креспелля[9]. Она прекрасно отражает проекцию тени родителя, отбрасываемой на ребенка. Большая часть нашего «характера» и множество наших преувеличенных эмоциональных реакций нам не принадлежат. Они есть отражение неуправляемых конфликтов наших родителей.

Родители проецируют свои внутренние конфликты на детей, а те (бессознательно) заставляют их служить неутоленным эмоциональным потребностям своих предков. Они пытаются ответить на сознательные ожидания своих родителей, но также и на их скрытый запрос, что не всегда просто. «Должен сознаться, что когда Тома плачет, отказывается оставаться в детском садике и цепляется за меня, это отчасти доставляет мне удовольствие. Я важна для него». У бедного малыша Тома почти нет выбора. Чтобы доставить маме удовольствие, чтобы занять ее, он плачет в ее объятиях. Он не по-настоящему свободно готов обрадоваться материнскому присутствию.

Жиль учится в колледже, он галдит в классе и нарочно вызывающе себя ведет с преподавателями. Его отец Эрве открыто выговаривает ему за такие выходки и строго наказывает, когда получает жалобу от директора. Колледж грозит Жилю исключением. Расстроенные родители приходят ко мне в поисках выхода. Выслушав всех, я прошу родителей удалиться на время и остаюсь наедине с Жилем. Поначалу он все подтверждает, обвиняя внешнюю среду, а потом признается: «Не знаю сам, зачем я это делаю, я не могу удержаться, не хочу быть рохлей». Жиль возвращается в зал ожидания. Я приглашаю отца, и он потихоньку признается мне: «Я его браню, и правда – я в ярости от его поведения, но в глубине души горжусь им. Он не дает себя в обиду, он восстает, и я им восхищаюсь. Трудно признаться в этом, и все-таки так оно и есть: будь он послушненьким мальчиком, я бы его презирал». Эрве тем строже наказывает сына, чем меньше хочет показать ему такую свою тайную оценку. Но дети

воспринимают бессознательные сигналы так, словно это приказы. Несчастный Жиль чувствует себя неловко. Он предпочитает навлечь на себя ярость отца, но только не презрение. Он показывает ему, что не рохля. И это знают все дети (бессознательно): лучше не понравиться сознательному родителей, чем их бессознательному!

Как в этих обстоятельствах поддерживать легкие и гармоничные отношения? Коль скоро каждый не прояснил, что он носит в своей копилке бессознательного, связь подпитывается недоумениями, злопамятством или недопониманиями.

Бессознательное – это еще и хранилище чувств, вытесненных в забытые времена. Там оседает множество конфликтов, не разрешенных нашими предками. На эту сложную связь, которая и есть наши отношения с родителями, накладывается тяжесть межпоколенческих связей, то есть элементы бессознательного, передаваемые от одного поколения к другому. В семье Люси уже четыре поколения умирает от легочных или дыхательных болезней. Мальчики в семье Люка уже пять поколений ломают или ранят большой палец в пятилетнем возрасте. Каждое поколение несет груз секретов предков, драм, пережитых предыдущими поколениями. Призраки дядей, тетей, бабушек и прабабушек, которых мы и знать не знаем, могут преследовать отношения «родитель – ребенок». Они здесь, с нами, за семейным столом…

Вспомните чрезмерные реакции ваших родителей. Чем они были вызваны?

Достаточно ли вы знаете об истории ваших предков?

Как реагировали их родители в сходных обстоятельствах? Какие права и какие разрешения давались вашим родителям? Что им запрещалось?

Можете ли вы установить связь с некоторыми положениями из их прошлого?

Можете ли вы определить некоторые черты вашего характера как ответы на бессознательные желания одного из ваших родителей?

Что вы знаете о вашем генеалогическом дереве?

Что вы знаете об истории ваших предков?

15. Поэма

Позвольте мне завершить эту главу поэмой, которую написала для своей мамы одна из моих пациенток.

Мама

Тишина. Весь дом уснул.
Спят кроватка, стенки, стул.
Эй, пушистый кот, ты спишь?
Спит. А где-то спит и мышь.

В очаге огонь погас.
Книжки все уснули враз,
Так темно —
Лишь одно
В спальне светится окно.

И кричу я: «Мама, где ты?!»
Никакого нет ответа.
Тих наш опустевший дом.
Словно все мертво́ кругом.

Кажется, нет ни души
В этой сумрачной тиши.
И везде, во всех углах
Притаился липкий страх.
В темноте я спать не буду,
Как здесь пусто, как темно!
И как страшно мне одной!
Не хочу здесь оставаться,
Вот я спрыгнула с кроватки
И на цыпочках иду,
В темноте я пропаду,
Надо вырваться отсюда,
Чтобы не привлечь беду!

Страшный грохот в темноте —
Что случилось? Где я, где?
Стул упал в тиши ночной,
Страшно, страшно мне одной.

Встать на стул, на стол взобраться
И в окошко постараться
Вылезти отсюда прочь —
Здесь ужасно. Тьма и ночь.

А на улице Луна.
Как она бела, страшна!
Вылезла я из окошка,
ловко спрыгнула на ножки:
Ухмыляется она.

Улица совсем пуста,
Темнота кругом густа,
И бегу я прямо в ночь —
Только бы отсюда прочь.

Ни души вокруг меня.
Я бегу, бегу одна.
Где найти хоть силуэт?
Мама, где ты? Мамы нет.

Зачем меня оставила одну?
Какую нужно искупить вину?
Я у беды своей давно в плену,
Сквозь слез моих густую пелену
Смотрю вокруг – и вижу лишь Луну.
Кем стать должна я, чтоб вернулась ты?
Какие тебе вырастить цветы?
Бежит фигурка белая в ночи,
Бежит по улицам.
Так больно – хоть кричи!
А впереди светло: направо поворот, —
Там смех и радость: улица живет!
Огни, толпа… И расступилась ночь.
«Эй, стой, дикарка! Крошка! Кто ты?»
«Моя дочь!»

Мама! Наконец-то я тебя нашла.
Мама! Наконец ты меня на руки взяла.
Мама, крепче прижимай меня к себе,
Мама, как хотела я к тебе.
Мама, вот она, твоя рука,
Как она тепла, родна, близка,
Ни за что не отпущу.

Мама, как же я грущу!
Сколько я сказать хочу,
Но стою вот и молчу.
В жизни, словно в западне,
Все ловушки строят мне.
Мама, как тебя найти
На таком крутом пути?
В жизни я была обузой
для тебя, тяжелым грузом,
Вот чего боятся дети.
Что больней всего на свете —
Если мамы рядом нет —
Будто в сердце гаснет свет.

Не ждала меня ты, мама,
Не была ребенку рада —
Говорила это прямо.
Не скрывая злой досады.
Может быть, когда-нибудь,
Ты меня полюбишь,
Приласкаешь, приголубишь,
Хоть немножко…
Хоть чуть-чуть.

Николь Тупе

III. Взгляд родителей

Я – и мать, и дочь… Или, может быть, мне следовало сказать то же самое в обратном порядке. Истинное примирение требует выслушивания и понимания обеих точек зрения, – и родительской, и ребенка. Тут ведь нет «преступления». Есть обиды, недостаток понимания, ошибки, игнорирование, страдание. Все матери и отцы, которых мне только приходилось встречать, сознательно желали сделать своего ребенка счастливым. Даже если им это не удавалось. Были такие, кто сознавал, что обходится с детьми плохо, и они хотели поговорить с психотерапевтом, чтобы суметь обуздать порывы к насилию и разрушительные импульсы, овладевавшие ими. Ни отцы, ни матери отнюдь не хотели по доброй воле быть ни сквернями, ни злобными. И вот они, конечно, приходили ко мне на прием… Я не верю в какую-то изначальную доброту людей. Как не верю и в их природную озлобленность, изначальные склонности к насилию и жестокости, которые так необходимо победить посредством воспитания. Я вижу мощные психические механизмы, управляющие человеческим поведением, тогда как сознание их не распознает.

Радости и тревоги, чувство вины и гордость, восхищение тем, что произвели на свет живое существо, и страх оказаться не на высоте, – чувства родителей сложны и зачастую амбивалентны. Отношения еще усложняются усталостью, психической неустойчивостью и непониманием психологических процессов.

1. Груз прошлого

И для родителей все так же непросто, как и для нас. С момента зачатия они тоже вытеснили немало эмоций, что не могло не отразиться на нынешнем характере отношений. Проекции, невысказанные приступы гнева – отношения всегда подсвечены прошлым.

Есть родители, которых возбуждают разрушительные импульсы в отношении собственных детей. Они требуют власти над ними и способны бросаться ужасными фразами типа: «Я тебя изничтожу», «Ты всего лишь слизняк», «Ты уже не мой ребенок!», «По мне, так лучше бы тебе умереть, чем меня не слушаться!», «Ты шлюха», «Ты никогда не выйдешь замуж», «Ты кончишь под забором», «Надо было мне сделать аборт». Я не выдумала эти фразы. Родители действительно говорили такое своим отпрыскам. Эта ненависть ограничивается определенным возрастом в жизни ребенка, вызывается к жизни конфронтацией в отдельных ситуациях. И нередко уравновешивается, а подчас даже и компенсируется минутами нежности, неподдельной заботы, даже любви. В иных случаях она заполняет собой все отношения. Ребенку не приходится ждать от родителя никакой поддержки. Но эта ненависть не имеет к нему отношения. Тот взрослый, от которого ребенок зависит, заперт в клетке эмоций, тянущихся с его собственного детства; он попросту бессилен перед механизмами проекции приступов собственной ярости.

Другие родители абсолютно нечувствительны и совершенно не осознают, каково при этом их ребенку. Когда они сами были малышами, их чувство боли притупилось. Игнорирование чувств дочери или сына позволяет им поддерживать завесу над их собственным прошлым. И вот они более или менее сознательно повторяют то же, что заставило в детстве страдать их самих. Они способны наказывать, оскорблять, унижать, бить, прибегать к насилию, не осознавая наносимой ими раны. Потому что сами они были наказаны, унижены, оскорблены, побиты, изнасилованы, не имея права ни осознать собственную обиду, ни пожаловаться или загладить ее.

«Он прекрасно видел, что делает мне больно, и совершенно сознательно заставлял меня страдать; он делал это нарочно», – подчеркивает Грегуар. И да, и нет. Грегуар прав – отец причинял ему боль с целью ранить его, подчинить себе. НО и Грегуар НЕПРАВ. Думаю, что его отец не рассчитал, КАКУЮ боль ему приносит. Даже личности, имеющие явную склонность к насилию, – пусть и кажется, будто они чувствуют потребность

причинять боль, испытывают наслаждение от мучений другого, – не ощущают того же страдания, какое переживают их жертвы, им абсолютно чужда любая эмпатия. Они впечатывают боль в плоть другого, чтобы не чувствовать ее собственной плотью. Их наслаждение связано с ощущением власти. Власти, уравновешивающей их бессилие в детстве.

Родители в клетке своей склонности к насилию могут плохо обращаться со всеми своими детьми, или предпочесть плохое обращение с тем или с той, которая(ый) принадлежат к тому же полу или занимают такое же место во фратрии. Жанна была вторым ребенком, и она проявляла явное и жестокое насилие к своей второй дочери. Остальных троих детей она никогда и пальцем не тронула. И сама она – в той семье, где родилась, – была единственной, кого подвергали побоям.

Случается и так: родитель плохо обращается, если он не сам пережил плохое обращение, а был лишь свидетелем такового. Мишель понимает, что со старшим сыном он жестче, чем с остальными детьми. Сам он в семье был вторым ребенком. Бессильно он слушал вопли своего старшего брата, и ненавидел сложившееся положение. По какой-то неясной причине его самого отец никогда не бил. Это ничуть не утешало, но он не осмеливался обратить свой гнев против отца. Он злился на своего братишку за то, что тот «создает» проблемы, всячески ругая самого себя за столь скверные мысли. Как только ему удалось идентифицировать проекцию призрака своего старшего брата на собственного сына, высказать ярость против отца, испытать сочувствие к брату, и эмпатию к тому малышу Мишелю, которым был он сам, – он избавил своего сына от чрезмерной суровости, объектом которой сам же и являлся. Другие родители отказываются задавать вопросы самим себе. Они позволяют собственному бессознательному управлять их жизнью. И перекладывают на свое же потомство груз проблем и обид, оставшихся еще от предыдущих поколений.

Да, есть родители, не любящие своих детей. Они и не могут их любить – мешает история их собственной жизни. Есть и родители, сознательно пытающиеся заставить себя любить своих детей – но у них не получается удержаться от обид. Они говорят и делают противоположное тому, что думают. Например, Жозе чувствует свое бессилие перед дочерью – Аньес. Самое глубокое ее желание – любить дочь и быть в силах ей об этом сказать. Она приходит к ней полная желания произнести нежные слова, полная любви. Но стоит ей переступить порог, как она начинает орать на свою девочку за то, что та не убрала туфли в гардероб. Жозе осознает, что ее гневливость несправедлива и совершенно

избыточна. И при этом она не в силах сдержаться. Нежность для нее под запретом. В ее семье, где царствовала гневливость, она даже не знала, что такое нежность. Это чувство было для слабаков. Можно ли утверждать, что Жозе не любит своих детей? Ее поведение не говорит о любви, так значит, в ней не хватает любви к ним. И однако же она испытывает искреннее желание любить их и приходит в настоящее отчаяние от того, что ей не удается им это продемонстрировать.

Осознать пережитое родителями не означает простить их неправильное поведение или погасить гнев в их адрес, – нет, как раз наоборот: дать выражение подлинному чувству гнева, что приводит к искуплению вины и к примирению. Понимание пережитого родителями помогает избавиться от чувства вины. Ребенку свойственно брать на себя всю ответственность за происходящее, тем более что немало родителей усиливают такую динамику, чтобы оправдать свое неправильное поведение. Он с легкостью поверит, что если уж папа его ударил, то потому, что он сам повел себя скверно или совершил чудовищную глупость, если мама его чрезмерно опекает, то лишь потому, что сам, один, он не способен проявить смекалку, а если папа ее насилует – то потому лишь, что она слишком мила, слишком желанна и возбуждает его, а если мама в депрессии – то лишь оттого, что у него плохие оценки в школе, он шумит и носится по дому или толкает маленького братишку; а если папа его не замечает, то потому, что он вообще ноль без палки… А ведь это совсем не так. На самом деле – вот как: мама меня не любит, потому что из-за пережитого в ее жизни она любить не способна. Папа насилует меня потому, что он неспособен встретить свободную женщину своего возраста и совершенно бесчувствен к изнасилованию, которое сам пережил, будучи маленьким. Мама отвешивает мне пощечину потому, что сама не хочет вспоминать, каково ей было, когда ей отвесила пощечину ее мама. Папа обзывает меня нулем потому, что сам он завалил экзамены в школе… Увидеть эту реальность – означает перестать брать на себя ответственность за поведение наших родителей по отношению к нам. Нам же это помогает избавиться от негативных представлений о нас самих.

Боле того, это позволяет осознать тяжесть груза предшествующих поколений. Из-за голов наших отцов и матерей выглядывают лица бабушек и дедушек со всем пережитым еще и ими. Все неосознанные, неисцеленные душевные раны и обиды предыдущих поколений переходят в память наших жизней или жизней наших детей. Чтобы избавиться от этого, лучше посмотреть проблеме прямо в лицо. Понять значение пережитого нашими родителями в этом смысле – еще и способ понять самих

себя.

2. Быть матерью

«Для меня быть матерью столь же естественно, как и быть астронавтом», – подчеркивает Гарриет Лернер в своей книге «Мать единожды – мать навсегда». С некоторых пор миф о чуде материнства стал рассыпаться. Материнский инстинкт подвергают сомнению. Английский педиатр-психоаналитик Винникотт[10] переименовал требование быть «доброй матерью» в «быть в достаточной мере доброй матерью». Франсуаза Дольто[11] доверительно сообщает нам, что, как бы мы ни поступали, будут моменты, когда наши дети сочтут нас скверными матерями. Она же добавила, что это является необходимой ступенью их развития, структурирующей оппозиционностью их идентификации, неизбежным шагом к настоящей самостоятельности. И все-таки внутренне многие матери продолжают оценивать себя в соответствии с фантазией, которая звучит как «быть доброй матерью». Такое устоявшееся мнение заключает в себе сильное чувство вины. И оно-то, что уже слишком, мешает им внимательно отнестись к пережитому их детьми. Сконцентрированная на самой себе, чрезмерно занятая защитой собственного имиджа, мать уже не способна расслышать эмоции собственных детей.

Она поступает в зависимости от критерия «как ведет себя добрая мать?», а не «в чем нуждается мой ребенок?». Достаточно лишь взглянуть, как отчаянно матери борются с плачущим на улице или в супермаркете ребенком, чтобы констатировать: взгляд окружающих – вот что до ужаса важно. Увы, взгляд ребенка не имеет такой же весомости. Взрослому стыдно перед другими взрослыми (на которых он проецирует образ собственных родителей), но он ничуть не стыдится ребенка, с которым дурно обращается.

Материнство – сложный опыт. Всеобъемлющее и непрерывное блаженство – иллюзия. Опыт материнства включает и все виды сомнений, страхов, фрустраций… Можно обожать своих херувимчиков, но вдруг их возненавидеть. Они, конечно же, чудесненькие, но при этом – факторы стресса, усталости, напряжения. Они вносят беспорядок не только в дом, но еще и в жизнь пары, в вашу профессиональную жизнь и дружбу. Появляется ребенок – и все вверх дном. Такое превращение может приносить и счастье, однако в нем заключено множество чувств.

К тому же с малышом по душам-то не поговоришь. Когда люди выпадают из профессиональной активности, полной волнующих моментов, и оказываются наедине с малышом, день

может показаться заурядным и пустым. А если у родителя еще и трудности с задушевным общением, такой тет-а-тет и вовсе может стать мучительным. Но только подумайте об этом – и следствием будет такое чувство вины, что женщины (и мужчины) не в силах признаться. Часто они просто не осмеливаются об этом заговаривать.

Мне приходилсь слышать, как одна мать признавалась: «Никогда у меня не было трудностей с моими детьми». Такое утверждение для меня – завеса, прикрывающая нежелание понять, вытеснение неизбежных сложных и амбивалентных эмоций этого периода. Сталкиваться с трудностями – естественная вещь, по самой простой причине: ребенок – это личность и, более того, личность в процессе созидания самой себя. Трения неизбежны. Не сталкиваться ни с какими трудностями, не идти навстречу конфликтам, не преодолевать никаких трудностей означает, что кое-кто просто не участвует в происходящем.

Как быть со страхами, которые возникают? С яростью перед фрустрациями? Если нет уха, готового выслушать вас, родитель подавляет, – папа бежит на работу, а мама в послеродовой депрессии. Рождение ребенка переворачивает бытие физически, психологически, физиологически, эмоционально, материально, финансово, профессионально, духовно, но призывает к трансформации, к которой мало кто готов. После родов или усыновления мы уже не такие, как были. Эти изменения всегда сопровождаются стычками, часто создают эмоции, которые могут быть и не поняты, и не проявлены. Если в наше время «рожениц» всегда утешают и поддерживают, то большинство наших родителей отнюдь не могли рассчитывать на такое отношение.

Некоторые новоиспеченные родители отказываются меняться, отстаивают мнение, что появление ребенка ничего не меняет ни в их социальной жизни, ни в паре, ни в профессиональном бытии. Уезжают отдыхать в горы через несколько дней после родов, оставляя ребенка на попечение бабушки, или хвастаются, что «как и раньше», каждый вечер выходят с ребенком или же без него. И получается, что потребности ребенка отвергнуты.

Другие соглашаются, да, жизнь-де претерпевает трансформацию, но на деле не принимают ее. Они испытывают чувство, будто приносят в жертву своему потомству часть своей молодости, карьеры или свободы. Злопамятство, вытекающее из этого, не преминет отразиться на отношениях с детьми.

Дети не всегда бывают желанными. Хотя к услугам сегодняшних родителей многие средства контрацепции, позволяющие им повлиять на дату зачатия, плоть не всегда послушна сознательным пожеланиям. И даже если родители

определяют момент появления на свет – ребенок может родиться мальчиком или девочкой, брюнетом или блондином, человеком с особенностями развития, инвалидом или здоровяком с идеальными физическими параметрами. Родители не выбирают параметров того, кого примут. Планируя завести ребенка, родители уже заранее соглашаются принять существо, которого они не знают. И это пожизненная ответственность!

И вполне естественно, что тяжесть такой ответственности порождает страхи и тревоги. Вести ребенка по жизни – чудесно, но тут нет ни отдыху, ни продыху. Ни физического, ни эмоционального. Сколько раз родитель сталкивался со своим бессилием? Сколько раз реакции ребенка повергали его в растерянность? Не говоря уж о малейшем просчете или «недостатке» ребенка, который мгновенно воскрешает чувство вины, всегда готовое проснуться. Как же тут не испытать амбивалетность чувств?

Жить с одним или несколькими детьми – источник каждодневных радостей. Но это фатальным образом еще и источник стресса, прежде всего – в усилии адаптироваться к всевозможным позывам. Ребенок изо всех сил взывает ко всем вашим возможностям. Когда не знаешь, как выразить свои чувства, – стресс трудно преодолеть, он давит на отношения. Здесь может помочь умение посочувствовать и выразить собственные эмоции, чтобы добиться гармонизации отношений.

Стать родителем – грандиозное изменение в жизни. Вписаться в это новое измерение непросто. Ничто не подготавливает пару к интенсивности родительских переживаний. Мужчины и женщины осваивают это так, как у кого получается. Чаще всего они подавляют свои эмоции. Дабы избежать осознавания силы собственных аффектов, одни начинают ссориться с супругом, другие погружаются в работу, третьи вообще отыгрываются на ребенке. Некоторые родители просто не готовы к испытанию родительством. Несмотря на контрацепцию, они не выбирали этого испытания. А если даже выбрали сознательно, – конфронтация с реальностью не всегда дается легко.

Помимо возрождения историй их собственной жизни, родители без конца сталкиваются с вопросами, на которые у них нет ответов. Младенцы спят не так, как написано в книгах. В первые месяцы[12] жизни сна не хватает как раз родителям, и если мама не кормит малыша грудью[13], она может быть опустошена. Некоторые младенцы много плачут, это раздражает родителей или вызывает в них чувство бессилия.

А стоит им лишь немного подрасти – и вот они уже

отказываются сказать даме «здрасьте», у них режутся зубы, они хулиганят, огрызаются, иногда впадают в бешенство, не желают надевать пальто, хотя на улице меньше пяти градусов. Ни в какую не хотят никому дать свою лопаточку. Дерутся с братиком. Не желают засыпать. А какой беспорядок у них в комнатках… Не любят ходить в школу, не хотят трудиться. На переменах стараются уединяться, проявляют агрессию к одноклассникам или, наоборот, сами становятся жертвой рэкета. Их рост совершается все быстрее. Кто думает о нарциссической обиде родителя тех детей, которые поздно учатся ходить, говорить, а читать учатся так плохо, что другие намного опережают их и в этом? Такие родители охотно чувствуют себя виноватыми, как будто вся ответственность (проступок) за запоздалое развитие их ребенка лежит на них. Так мы привыкли понимать норму и сравнение с ней.

Дети любого возраста задают вопросы, требуют заботы, теребят родителей. А готовых решений, которые можно приложить, чтобы иметь детей опрятных, вежливых, послушных, которые убирали бы у себя в комнате, успевали в школе и вызвали гордость родителей, – все меньше и меньше! Уж на что лучше перестать стараться быть доброй матерью или добрым отцом и просто жить рядом с этими существами в сложном периоде развития.

Все виды чрезмерного родительского поведения, а особенно в области контроля за ребенком, – это защитные механизмы от неизбежных бурных эмоций, – таких как страх или гнев, – неизбежно связанных с званием родителя.

Кроме того, произвести на свет ребенка вовсе не значит, что все остальные проблемы умолкают и не заявляют о себе. Что делать настоящему родителю, заинтересованному и внимательному, если у него других забот полон рот?

«Вот сам и поймешь, когда у тебя будут дети!» – фраза, которую приходится слышать от всех родителей.

3. Чувство вины у матерей

Быть матерью отнюдь небезопасно. Мало чем управляешь – и при этом то и дело чувствуешь себя во всем виноватой. Никогда не испытывают чувства вины только те матери, которые дурно обращаются с детьми, сосредоточенные на себе и бесчувственные ко всему, чем живет их ребенок. Здоровое чувство вины привлекает внимание к тому, что испытывает ближний, на нем зиждется чувство ответственности и осознания связи. Но если в форме легкого переживания это чувство естественное, – оно может становиться и чрезмерным, диспропорциональным. Как только оно перестает служить отношениям, тут же становится врагом. Заполняя все сознание матери, чувство вины значительно ухудшает отношения мать-ребенок. У истока преувеличнного чувства вины – многие измерения.

Если малыш заболевает, писает в кроватку, не может проявить себя или выказывает какие-либо иные симптомы жизненных трудностей, мама ищет, что именно в ее поведении или положении могло послужить причиной такой «катастрофы». Она – в центре мира своего ребенка, и для нее естественна мысль о ее ответственности. И наоборот, если она испытывает потребность быть в центре мира, чувствовать свою значимость, поскольку ее недостаточно признавали в прошлом, ее чувство вины возрастает.

Чувство вины у матери – психологическая компенсация тотальной зависимости ребенка. И чувство это настолько сильнее, насколько велика зависимость. Оно еще усиливается, если ребенок мал, а отец редко бывает в доме, неактивен и все заботы ложатся на материнские плечи. Более того, даже при том, что отцы все чаще принимают деятельное участие в семейной жизни, мать еще в глобальном смысле воспринимается как ответственная за все, что происходит с ребенком.

Немного преувеличивающая осознание собственной важности в жизни потомства, мать охотно принимает на себя вину за все. Она может чувствовать вину за то, что не хотела этого ребенка, но еще и за то, что она его хотела! Нуара в отчаянии: она беременна и рассудительно говорит, что сейчас совсем не время. Так она хочет этого ребенка? «Я в нем нуждаюсь, – отвечает она. – Мне стыдно. Знаю, что это нехорошо – чувствовать потребность в своем ребенке». Поистине, все сгодится, только чтобы чувствовать себя виноватой!

Если женщина, сама в бытность еще ребенком, была унижена родителями, обстановкой или обществом (такое бывает во многих

бедных, крестьянских семьях или там, где встречаются люди утративших ценность профессий), тенденция к ощущению ею собственной вины куда сильнее. Если вы слишком многое пережили, когда были малышкой, если родители обвиняли вас во всем на свете и ни в чем конкретно, или в том, что вы приносите им несчастье, привычка винить себя вспыхивает вновь и любая трудность, встреченная на жизненном пути, мгновенно воскрешает привычные чувства.

Другая динамика, подпитываемая чувством вины, – запрет на гневливость. Чувство вины – оборотная сторона гнева, испытываемого против самих себя. У матерей нет права на фрустрацию, обиды или несправедливость, как нет права и гневаться на свое материнское положение. Считается, что им следует «купаться в блаженстве», быть «необыкновенно счастливыми». Мораль – их чувства не находят выхода, и они обращают их внутрь, против себя самих, принижают и обвиняют себя.

Они твердят: «Я плохая мать, я произвела на свет ненормального ребенка» вместо: «Меня зло берет на такую участь, несправедливо, чтобы я одна заботилась о ненормальном ребенке».

Или вот в таком же ключе: «Я не на высоте, у меня ничего не получается, я не добрая мать для Матье», вместо того чтобы сказать себе: «Меня зло берет, что я родила Матье так рано, это и правда было уж слишком неподходящее время, мне ненавистна сама мысль, что придется бросить учебу…»

Признайтесь честно – что подумали бы вы, случись вам услышать такую мать? Вы смогли бы принять ее гнев, тоску, фрустрацию? Или скорее попытались бы ее усовестить? Вы смогли бы выразить ей эмпатию или осудили бы ее? Поскольку мы не понимаем, что выражение гнева освобождает нас, оздоравливает отношения и позволяет полюбить еще глубже и самоотверженней, нам трудно выслушивать и понимать эти естественные порывы гневливости. Зато признаваясь в чувстве вины, мама, наоборот, вызовет сочувствие и ощущение перестраховки. И она мгновенно делает выбор – к несчастью для отношений с ребенком.

Чем оборачивается для ребенка чрезмерное чувство вины матери?

– Мать сконцентрирована на себе и уже не слышит реальности, в которой живет ее дитя.

– Она все реже и реже поступает, как велит ей сердце, и, уверенная, что не является «доброй матерью», соглашается со

всем, что ей говорят окружающие, или с тем, чего, как ей кажется, они от нее ждут.

– Она живет с ответственностью за поведение своих детей, их оценки, результаты, поступки. Она стремится контролировать их и ругается, когда они не соответствуют идеальному образцу.

– Ей слишком болезнно и неприятно слышать о страданиях и травмах своего ребенка, и она становится глуха к ним. Она может свести к минимуму тяжесть проблем, вставших перед ребенком: «Да все не так уж плохо, образуется».

– Убежденная, что ее ребенок страдает, и по ее вине, она отказывается видеть его муки. Она пресекает его слезы: от «плакать совсем уж неприлично» до «заплакать хочешь? дай-ка я тебя отшлепаю: хоть будет из-за чего!».

– Она чрезмерно опекает детей, подменяет собой с целью избежать любых трудностей, сама решает их проблемы… замещает их собой.

– Чрезмерно чувствительная, она может запрещать детям любую самостоятельную мысль из опасения постановки под вопрос ее суждений. Свободный ребенок сталкивает нас с нами настоящими, с нашей непоследовательностью в речах и поступках, с нашими жизнями. «Скажи, папа, почему ты не пристегиваешь ремень? Зачем ты куришь? Мама, а ты вот говорила, что бить других нехорошо, а сама только что ударила моего братца…»

– Если она действительно считает себя слишком виновной, то может отказываться чувствовать вину, стирать всякое ощущение вины, и тогда вместе с этим – любую эмпатию по отношению к ребенку.

– Она может злиться на ребенка за то, что он вызывает эти неудобные чувства, вплоть до того, чтобы ненавидеть и бить его за это.

Мы, осознавая себя гражданами, несем в обществе ответственность, чтобы матери (и отцы) могли выражать свой здоровый гнев, – иначе они не будут услышаны во всей реальности пережитого ими, а дети так и будут переживать последствия подавления и чрезмерного чувства вины их собственных родителей.

4. Есть ли у матери право не любить своего ребенка?

Такой вопрос задала мне одна мать во время телепередачи. Ведущий не дал мне ответить – а ведь этот вопрос занимает столько женщин.

Есть женщины, которые полагают, что любят, говорят о любви к своим детям, и при этом не умеют любить их. Они никогда не знали любви и не имеют ни малейшего понятия о том, что кроется за этим чувством. Они не любят своего ребенка, но не знают об этом. Они привязаны к нему, но не ощущают чувства любви. Когда они замечают это – в случае рождения другого ребенка, или чтения книги, или радиопередачи или конференции, – часто хотят найти способна учиться любить. Некоторые женщины тогда осознают, что у них не получается любить одного или нескольких детей. И все, с кем я встречалась как у себя в кабинете, так и вне его, все без исключения винят в этом самих себя, полагая, что таков их долг и у них нет права не любить свое дитя. Однако же у них есть веские причины не добиться в этом никакого успеха.

На деле, если женщины задаются вопросом о праве не любить – они в действительности хотели бы иметь право их любить… Им хочется, чтобы их привели к любви. Так и не суметь полюбить свое дитя – большая мука, очевидно свидетельствующая о другой ране или обиде, которая куда старше и не залечена.

У истоков недостатка материнской любви к ребенку – эмоции невысказанные, не нашедшие выражения, не переработанные[14]. В реальности мать не любит не своего младенца, а часть самой себя. Она проецирует эту часть себя на личность ребенка, чтобы суметь защитить свой имидж. Если плох ребенок – значит, она может по-прежнему считать саму себя доброй матерью. В процессе отчуждения матери от собственного ребенка могут конкурировать многие причины. При этом все-таки можно выделить четыре основных: нежелание иметь ребенка, травма при его рождении, печальные факты из ее собственного детства, конфликт с отцом или со всей семьей. Женщина может не хотеть ребенка в тот момент своей жизни, потому что она чувствует себя слишком юной, слишком старой, недостаточно устроенной в жизни, недостаточно богатой, слишком занятой, слишком бездеятельной, слишком одинокой, ей не нравится окружение. Короче говоря, причин может быть множество. Даже сегодняшние, крайне эффективные способы контрацепции, действуют не на все

100 %, и женщины, может быть, бессознательно амбивалентные, могут забыть позаботиться о предохранении во время акта.

Женщина имеет право не хотеть ребенка. Она имеет право не хотеть зачать вас. А ВЫ – имеете право испытывать чувство гнева оттого, что не были желанны.

Хотеть ребенка – это всегда непросто. Не бывает «чистого» желания. Ребенка заводят для него или для себя? Понемногу для обоих. Можно хотеть ребенка, чтобы заполнить пустоту в своей жизни, потому что преследует страх постоянных ссор на службе, или чтобы сохранить мужчину, чтобы заменить умершего, чтобы превзойти старшую сестру, заполнить собственное одиночество, из желания передать свой генетический код, продолжить самое себя, понравиться его матери, соответствовать образу идеальной семьи. Все это сконцентрировано на себе, а не на ребенке. И все эти причины выглядят неопределенными. Проблема конкретизируется, когда все эти личностные причины становятся слишком насущными, приоритетными, экзистенциальными. Тогда ребенок – уже не субъект, а объект.

Всю эту главу неплохо было бы прочесть и отцам. Но с ними проблема, увы, видится не такой животрепещущей. Отцу, пожалуй, слишком легко позволяется не признавать своего ребенка. Обычно само собой разумеется, что он платит за него, но вовсе не обязательно любит. (К счастью, положение мало-помалу изменяется, и отцы начинают отстаивать свое право любить детей и заниматься ими.)

Короче, любой ребенок имеет право быть желанным, и любой родитель имеет право не желать ребенка. Долг родителя состоит не в том, чтобы обязывать себя испытывать чувства, которых он не испытывает, и того менее – винить себя за это. Его долг – признать истину, и понять справедливый гнев своего ребенка. Например, Андре в письме к матери подчеркивает: «Мне было так нужно, чтобы ты мне это высказала и чтобы ты сказала: если б ты меня любила – все происходило бы иначе, чтобы ты выразила эмпатию к тому, что мне пришлось пережить».

Ребенок может быть желанным или не быть. Его могут принимать или не принимать. Бывает, что нежданные младенцы принимаются с большой любовью, а другие, пусть даже и желанные, встречают лишь отчуждение и холод. Есть родители, которые ослеплены с того первого мгновения, как увидят свое дитя. Другие же испытывают определенное разочарование при виде этого крохотного существа, такого непохожего на идеального младенчика, каким они его себе навоображали. Он уродлив, неопрятен, слишком нервный или слишком вялый, ему больно сосать грудь или он отказывается ее брать. Иногда он

рождается больным или слабым, или еще проще – не соответствующим тому образу херувимчика, какой нарисовали себе папы и мамы, и/или их представлениям об отношениях «мама – дитя». Такие вот родители и нуждаются в том, чтобы их вели и поддерживали, давая понять, что же происходит в них самих и выразить почувствованную обиду. Если этого не сделать, невысказанная обида, подавленные эмоции испортят отношение к ребенку. Папы или мамы возненавидят собственное дитя, вызвавшее у них не самые приятные чувства. Скорее всего, они постараются их скрыть, даже утаить от себя, но будут вести себя жестко с ребенком, не так ласково, терпимо, не столь эмоционально, и чаще будут выходить из себя…

Мария спрашивает меня о своей дочери, или, точнее, о своих отношениях с дочерью. Стоит Дафне приблизиться, как мать отходит в сторону. У нее не получается ее полюбить – признается она мне вся в слезах. Сейчас Дафне двенадцать лет. Она жалуется на то, насколько по-разному относятся к ней и к ее брату. Мария отважно рассказывает мне о том, что пережила сама. Она сознает, что кричит на дочку без всякой причины, бывает несправедлива и главное – чувствует, что не способна ответить на ее эмоциональные запросы. А вот второго ребенка, сына, обожает с самого его рождения. Тогда она и открыла внутри себя мир чувств – нежные эмоции, которых никогда не испытывала к старшей. Я прошу рассказать мне историю Дафны.

Десять лет назад Мария родила девочку, у которой были запавшие глаза, она походила на ребенка с синдромом Дауна… Мать была озабочена, но не осмелилась этого показать. На следующий день врач заявил ей, что проверит на ее девочке тест – чтобы, как он выразился, выяснить, нет ли генетического заболевания. Вероятно, речь шла о тесте Гатри, который делают всем новорожденным с целью определить, не болен ли младенец фенилпировиноградной олигофренией. Но в сознании Марии сразу всплыли слова «выявление синдрома Дауна». Она не осмеливается поверить, и того меньше – поинтересоваться результатом теста. Врач ей не показал их. И вот понемногу из-за отсутствия информации ее сомнение превращается в квазиуверенность. Чтобы не слишком предаваться своему страданию, Мария эмоционально отдаляется от младенца. Она воспринимает его с некоторым опасением, с примесью гневливости. И сердится на него за то, что пришлось пережить такое. Разумеется, она винит саму себя и свои чувства, что еще больше отдаляет ее от Дафны. И только через два месяца она признается семейному врачу, а тот развеивает ее сомнения… У нее совершенно нормальный ребенок! Но эти два месяца сильно

испортили отношения матери и дочери.

Виновность, связанная с эмоциональным отчуждением от своего ребенка, создала барьер между ней и ребенком. Пропасть между ними ширилась с самого рождения из-за отсутствия общения, запрета на проявление чувств. Марии необходимо было быть понятой в ее разочаровании, выслушанной в формулировании опасений, успокоенной на предмет здоровья своей дочери, особенно о способностях ее самой ввести дочь в жизнь.

Мария пришла ко мне в кабинет вместе с Дафной. Им удалось поговорить. Дафна высказала и свое отчаяние, и свои надежды. Мария разделила и ее желание любить ее, и ее ощущение бессилия перед неспособностью этого добиться. «Мне так и не удалось до сегодняшнего дня полюбить тебя, я хочу освободиться от всего, что так перепуталось в моей душе, хочу обрести способность обнять тебя, подарить тебе всю ту нежность, которой ты заслуживаешь. Даже когда я обвиняю тебя, мне важно, чтобы ты знала – на самом деле в моих вспышках ты не виновата. Я жестока с тобой, когда замыкаюсь на своем прошлом. Я бы так хотела все исправить…»

Бывает, что родитель ближе к кому-то одному из детей. Он лучше понимает его, больше к нему расположен, может быть, оттого, что тот больше похож на него, или, наоборот, оттого, что похож меньше. Ибо за такими притяжениями таится целая история. Если вы не в ладах с вашим собственным детством – бывает трудно переносить рядом ребенка, слишком похожего на вас. Это подразумевает не ребенка, играющего с вами, а то, что он напоминает нам в нас самих. То, что просвечивает сквозь любовь, принадлежит прошлому родителя. Ребенку необходимо понимать это, чтобы в нем не зародилось негативистское неверие в самого себя. Если родитель оправдывает свой недостаток любви к ребенку или неловкость находиться рядом с ним его поступками или поведением – это значит, что на самом деле его собственное бессознательное воздвигает барьеры. Несправедливо внушать ребенку, что его меньше любят потому лишь, что он вертлявый, замкнутый, брюнет или блондин, потому что он мало читает или не любит игр с мячом. Притяжение зависит от родителя, не от ребенка. Но последний при этом готов ответить – и вдруг встречает на пути пропасть. Ему свойственно преувеличивать поступки, которые не нравятся родителю, чтобы усилить уже сформулированный тезис: будь он другим, он мог бы быть любимым и тем самым защитить свою личность от невыносимого отторжения. Вот его бессознательное рассуждение: «Если бы я играл в футбол, папа любил бы меня… но я избегаю играть в

футбол, потому что вдруг я после этого пойму, что папа вообще меня не любит, и тогда уж у меня не останется ничего».

5. Доля бессознательного

За всеми трудностями, материальными и эмоциональными, которые могут поджидать родителя в его отношении к детям, особенно ядовитым выглядит воскрешение его собственной истории жизни. Мы уже упоминали о трудностях мужчины (и женщины) в чувстве любви к ребенку, занимающему такое же место во фратрии, что и он (или она). По мере роста и развития своего потомства родитель встречается со своей собственной жизнью.

У истоков всех ожиданий и проекций – травмы прошлого. Они мешают родителю отреагировать здраво на некоторые потребности, эмоции, поступки или поведение своих детей. Родителю не всегда просто терпимо отнестись к поведению, которое ему строго запрещали, когда сам он был маленьким. Не потому, что он сознательно отказывал бы детям в праве быть счастливей себя, но чтобы не вступать в контакт со своими потребностями в детстве, что неминуемо пробудило бы вытесненные эмоции.

Если ваши родители были с вами жестче, отчужденнее или более склонны к насилию в определенный период вашего детства или отрочества – спросите себя или спросите у них, что сами они пережили в таком же возрасте. Их поведение точно отражает еще не исцеленную рану. Иногда воспоминание воскресает. Родитель говорит себе: «В таком возрасте я не имел права на…» или «Не могло и речи быть о том, чтобы я…». Самые досягаемые для сознания воспоминания – это память о разрешениях и о запретах. «Вот на что я имел право, а вот на это я не имел права». Родитель вспоминает о рамках, в которых ему положено было расти и развиваться. Либо чтобы накладывать ту же рамку на собственных детей, либо чтобы подчеркнуть, как им повезло по сравнению с ним.

Родитель может вспоминать и о фактах, сопутствовавших его жизненной истории: «Мне было столько лет, сколько тебе, когда мой отец ушел», «Я был в твоем возрасте, когда мы переезжали»… Внутренние ощущения, прожитые эмоции и чувства труднее вытащить в сознание: «Я чувствовал себя до того неловко…», «Я страдал от того, что родители вели себя так жестко…» Это те внутренние ощущения, те непереработанные эмоции, которые передаются из поколения в поколение, иногда вынуждая факты к повторению. Остающаяся открытой рана ищет исцеления. Память о ней снова и снова появляется в потомстве до тех пор, пока кто-нибудь не увидит ее, не опознает, поймет чувства и позволит ране

закрыться и, наконец, зарубцеваться. Вот так же точно мы наблюдаем, как один из наших детей падает с велосипеда в том же возрасте, что и мы когда-то, как ему вырезают аппендицит в том же возрасте, когда и мы натерпелись страху из-за того же, его изнасиловали в том же возрасте, что и нас. Наши несчастные случаи и болезни не всегда происходят случайно. Мы несем в себе травмы наших предков. Из поколения в поколение малыши, старшие или младшие, ранят себе указательный палец на правой руке или ломают правую ногу. И вот на коже у наших детей мы часто замечаем те же самые шрамы, какие уже есть у нас. Подчеркнем – если физическая рана излечима, то эмоциональная кровоточит очень долго.

6. Неудобное положение отцов

Сегодня роли полов становятся гибче, и отцы проявляют такую же привязанность к детям, что и матери. Быть папой – серьезное приключение, ничуть не менее сложное и амбивалентное, чем быть мамой. Мне случается принимать разные типы отцов – от самых вовлеченных до самых отчужденных. Некоторые из них демонстрируют больше материнской заботы о детях, чем их жены. Они мягкие, нежные, заботятся обо всем, что необходимо их малышу, моют, кормят его, укладывают в кроватку, готовы сидеть рядышком часами, укачивать, любоваться, ласкать. Наверное, всегда существовали мужчины, которые были заботливее своих жен. И все-таки до нынешних времен жесткое распределение ролей не позволяло им проявлять отцовскую нежность так свободно.

А другие не привязаны к своим детям. Они считают, что их воспитание, как и все домашние работы, лежит на матери. Они с удовольствием отвозят их в школу по утрам, но по две недели с ними не видятся – и ничуть по ним не скучают. Такой случай с Раулем. Он женат, у него трое детей. По вечерам и в уик-энды он возвращается очень поздно, он ходит кататься на лыжах, плавает на яхте или просто уезжает отдохнуть. Он никогда не играет с детьми в настольные игры, и редко выпадает случай просто с ними поговорить. Впрочем, даже если такое иногда случается, он быстро начинает скучать в их обществе. Он не знает, что они изучают в школе, незнаком с их друзьями, с преподавателями, ни даже с их врачом. И подарки к Рождеству им покупает не он, он и понятия не имеет, что могло бы доставить им удовольствие. Он утверждает, что любит своих детей. Кого он любит? Он их даже не знает! Говорит, что очень их хотел. На самом деле он хотел имидж отцовства, ходить гордым от того, что рядом – прелестные мальчики и девочки, происшедшие от него самого, а не задушевного контакта с зависимыми созданиями и их растущими потребностями.

Рауль потерял самого себя. Его отец никогда не занимался им. За время лечения он осознал, что обращается со своими детьми так же, как обращается с ребенком, который живет в нем самом, то есть с отчуждением и презрением. Сблизившись с сутью самого себя, осмелившись войти в контакт с бескрайней пустотой, оставшейся после нехватки отцовской заботы, он тем самым сблизился по-настоящему и со своими детьми.

Между этими двумя крайностями – всевозможные типы отцов. Социальный имидж – серьезная ловушка для мужчин. Один

свежеиспеченный папа говорил мне: «С тех пор как я отец, я чувствую себя исполнителем особой миссии. Я – охотник, добытчик пропитания. Я тот, кто должен защищать мою жену и моего ребенка». Его роль отца идет впереди его ощущения отцовства. Между тем отцовство – это обязанность. Но если ее исполнять в рамках устоявшейся роли, можно пройти лишь по обочине настоящих чувств.

Немного отцов позволяют себе входить в по-настоящему интимные отношения с ребенком. «Не хочу пеленать его, я же не женщина», «Пускай с ним бабы разговаривают», «Его жена воспитывает»… И вот последствие – множество нынешних взрослых людей не имело папы. В лучшем случае им повезло иметь папу, который с ними играл. Они вместе подпрыгивали, боролись, совершали какие-нибудь смелые кульбиты и прыжки. А ласки? В крайнем случае, с дочерью, и то до того, как она сформируется. Но и речи не может идти о том, чтобы посадить себе на колени сына. Разве что на плечи. А то приходится дожидаться, пока станете дедушками, и тогда уж в виде ласки посадить малыша к себе на колени, запретив ему прыгать и кричать что-нибудь вроде: «Ух, загоню старую клячу!».

Для задушевных отношений телесный контакт необходим. Ссоры и борьба с папой – сильные и основополагающие моменты соучастия, игры с подбрасыванием в воздух или в бассейне (если они нравятся ребенку), и папы имеют полное право проявлять нежность к собственному сыну точно так же, как и к дочери.

IV. От обиды – к симптому

Все человеческие детеныши переживают обиды, испытывают фрустрации, подвергаются несправедливому обращению и от этого страдают. Эти страдания более или менее тяжелые, более или менее глубокие. Любой ребенок проходит через вспышки гнева, ярости, страхи, запугивания, отвращение, боль… Самый идеальный родитель не в силах этого избежать. Да если б и мог – это лишь причинило бы вред. Чтобы ощутить, что мы действительно существуем, нам необходимо наталкиваться на определенные пределы. Это позволяет нам почувствовать нашу земную суть и отбросить иллюзию всемогущества. Если ребенка никогда не обижали, он не переживал ни недостатка чего-либо, ни несправедливостей, – у него будут трудности в создании образа собственной идентичности, в восприятии себя как отдельного от своего окружения, в выработке ощущения собственного «я».

Наша психика, как и тело, снабжена целительными инструментами, которые позволяют нам заглаживать большие и маленькие обиды жизни и приумножать опыт. Этими инструментами являются эмоции и психическая переработка. Проблема не в какой-либо фразе папы или поступке мамы, ранившим ребенка в самое сердце, а в невозможности восстановиться после них. В этой главе мы рассмотрим, как травма становится травматизмом[15]*, то есть как может быть искажен процесс роста и удовлетворения индивидуума.*

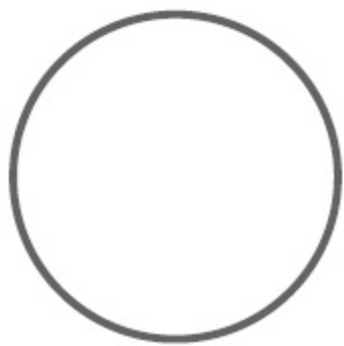
1. Восстанавливающий гнев

Природа одарила нас средством восстановления: это и есть гнев. Эта эмоция «зашивает» рану и помогает восстановить нашу целостность. Прежде чем двигаться дальше в описании процесса возникновения чувства гнева, быть может, небесполезно коснуться некоторых определений, – например, эмоцию часто путают с ощущением. Эмоция есть физиологическая реакция организма в ответ на возбуждающий сигнал. Ощущение – феномен психологический и предполагает ментальную переработку. У каждой из наших эмоций есть специфическая функция. Гнев – эмоция восстанавливающая.

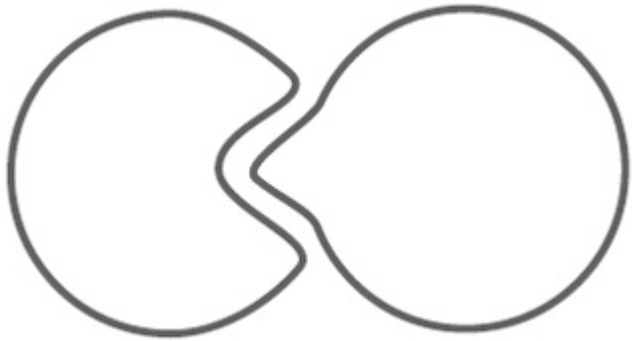
Как же он восстанавливает? Мне нравится метафора с владельцем гаража. В ваш автомобиль врезалась другая машина. Вы выходите взглянуть, в каком виде сейчас ваше транспортное средство. На нем глубокая вмятина. Вы можете побить автомобилиста, ответственного за несчастный случай, но это не исправит повреждений на вашей машине. Тогда вы составляете акт, в котором четко прописываете ответственности каждого и причиненные убытки. Затем везете ваш автомобиль в автомастерскую. Там мастер-автомеханик осматривает его, чтобы оценить повреждение. Он берет молоток и бьет изнутри автомобиля по вмятине, чтобы выпрямить ее. Вот полная метафора здорового гнева, хотя в этом случае все то же самое происходит за доли секунды.

Затем через страховое общество вы требуете у ответственного возмещения ущерба за несчастный случай. Именно он оплатит счет мастера из гаража (минус налог в пользу вашего страхового общества).

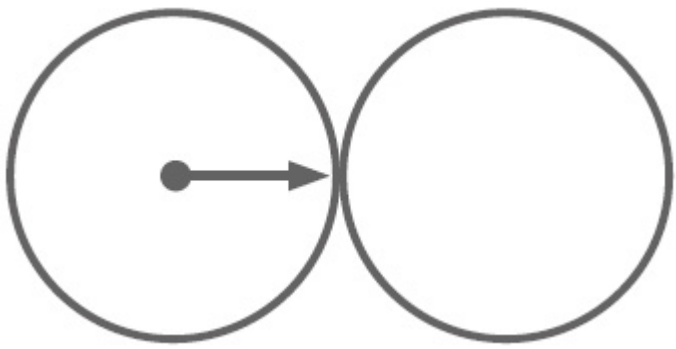
Проиллюстрируем это несколькими рисунками.



Ребенок во всей своей целостности.



Ребенок, раненный напавшим на него агрессором.



Гнев исходит из средоточия самого себя, выталкивает агрессора вовне и восстанавливает ощущение идентичности и целостности.

Нам становится ясно, что когда некая личность «выходит из себя», она не способна выразить собственный гнев. Она во власти неистового насилия. Так, будучи вне себя, она остерегается чувствовать здоровый гнев, который испытывала бы, будь она «в себе». В эмоции гнева (я сейчас говорю не об ощущении гнева) мы действительно в себе, очень сосредоточены.

Давайте вместе исследуем ситуацию фрустрации.

Двухлетний ребенок видит в витрине магазина красный грузовичок. «Я его хочу», – заявляет он. Для нас, взрослых, грузовичок – отдельный предмет, который мы можем приобрести, а можем и не приобрести. Для ребенка это выглядит иначе. Если вдуматься, красный грузовичок не существует отдельно и независимо от него. Грузовичок существует как продолжение его желания. Когда он хочет красный грузовичок, тот уже ему

принадлежит, он видит себя неотделимо от него. Чем меньше дитя, там расплывчатей его границы. Грузовичок уже является частью его самого. «Я, играющий с грузовичком» – это все. Родитель, отказывающийся купить грузовичок, никогда не соразмеряет того, что в этом случае отнимает у ребенка кусочек его самого. И теперь ребенок чувствует себя задетым в своей целостности. Без грузовика ему недостает теперь некой части его самого. На его кузове появилась вмятина. И вот он, по примеру некоторых водителей, – которые, быть может, еще сами не вполне стали взрослыми, – переживает так, будто его телу нанесли рану, и принимается гневно вопить!

Если взрослый умеет совладать с этой вспышкой гнева, то ребенок принимает и ее, и все отношение к другим и к вещам на себя. Он может желать того, чего не в силах получить. У его идентичности и его способностей есть пределы, то, что у него нет этого грузовичка, не разрушает его личности, он не нуждается в нем для того, чтобы жить.

А вот если родитель не воспринимает его гнева, ребенок понимает, что у него нет права залечить рану, нанесенную ему нехваткой желаемого. Слишком маленький, чтобы понять истинные мотивы отказа, он с легкостью делает вывод, что родители не купили ему игрушку по каким-то неясным причинам, касающимся его самого: он невежлив, недостоин любви. Более того, он остается с поврежденной целостностью, в нем уже не хватает куска. И себя он воспринимает как незавершенного. А некто незавершенный – уже не равен всем остальным. Раз родители не хотят понимать его гнева, значит, они воспринимают как должное то, что он останется с поврежденной целостностью. Удары, критика, несправедливость, унижение – все это оставляет следы на личности. Они оставляют на душе ребенка вмятины. И если он не способен восстановиться, выразив свой гнев, его травма никуда не уходит – он остается со вмятинами. А затем, и даже почти незамедлительно, он забывает, что был «подпорчен» собственным родителем. Он живет как существо с природным недостатком, с врожденной вмятиной. Особенно если родители убеждают его, что он скверный ребенок.

Если бы ребенок систематически получал любой грузовичок какой только пожелает, его восприятие самого себя раздулось бы до невероятных размеров. Если бы его желание не встречало преград – ощущение всемогущества, вполне естественное для очень юных людей, не сдерживалось бы сопротивлением реальности. Он был бы не в состоянии выработать осознание собственных границ. Определенная доза фрустрации играет структурообразующую роль в идентификации. Повторим: это не

фрустрации сами по себе, не раны или обиды наносят серьезнейший ущерб личности ребенка, а невозможность восстановиться, запрет на выражение эмоций.

Чтобы исцелить раны, ребенку нужен взрослый, который понял бы пережитое, признал и принял бы его страх, горечь, ярость, боль и приступы гнева. Когда же эмоции поняты, признаны, приняты и их выражение состоялось и одобрено, то есть когда ребенку позволяется поплакать, бить (по подушкам) или покричать, он залечивает свою рану. К несчастью, родитель, запирающий ребенка в стенном шкафу, чтобы наказать его или просто чтобы не слышать, как тот плачет, не желает слышать ярость своей жертвы!

В наши дни все больше родителей приносят извинения ребенку после того, как ударили или унизили его. Они признают свои собственные границы, вместо того чтобы подумать о том, что границы есть и у ребенка. Они умеют произнести «Я был выведен из терпения» вместо «А ты и правда невыносим». Они знают, что если применение ими насилия было вызвано поведением ребенка, то его истинные причины можно проследить в их собственной истории. Они признают за ребенком право выстраивать самого себя без всяких помех. И не желают воспитывать с помощью страха. Они не хотят злоупотреблять своей властью над ребенком. И готовы выслушать его гневные проявления. Но бесконечное множество родителей еще вчера, да кое-кто еще и сегодня предпочитают убеждать себя, что имеют полное право избивать, наказывать, унижать, осыпая ребенка обидами, которые, как им кажется, пойдут тому только на пользу. Родители «старого образца» легко обвиняют родителей «новомодных» в том, что те чрезмерно терпимы, или и вовсе сторонники вседозволенности. Для них выслушать свое дитя, понять пережитое им, его эмоции, означает «простить ему все», то есть испортить ребенка, которому дальше не видать счастья как своих ушей. Расслышать эмоцию не означает удовлетворить все потребности. Это значит позволить ребенку принять фрустрацию, не преуменьшая ее, и исцелиться от ран, не недооценивая их, подняться и даже преодолеть неизбежные страдания от столкновений с реальностью. Если ребенку все время отказывают, что бы он ни попросил, и запрещают выражать гнев, который восстановил бы его после такой фрустрации, он слышит только одно: «Ты бессилен».

И вот еще другая манера запрещать гнев: систематически давать удовлетворение. Ребенок, который получает все, что захочет, не встречая отпора, слышит: «Ты всемогущий». Однако за этим ощущением всемогущества таится бесконечное бессилие без четко очерченных контуров.

Ребенок, гнев которого услышан, выстраивает подлинное ощущение владения собою. Гнев – эмоция восстановления чувства целостности. Страхи, запугивания, ярость, печали, крики боли – все эти эмоции, вызванные ситуацией или поступком родителя, обязаны быть выраженными под угрозой того, что иначе они могут остаться в форме напряжений в теле и/или повреждения ощущения идентичности или права на развитие.

Хотя Тома и был в конце концов с бесконечной радостью признан родителями, у него не было времени стать желанным ребенком – известие о беременности буквально потрясло его маму, она не хотела так быстро заводить второго ребенка. До шести месяцев ей было неприятно ощущать в чреве этого малыша. Ей было страшно. Страшно оказаться не на высоте, не полюбить его так же сильно, как первого. Ее страхи подпитывались подавлением гнева на свою беременность. Виня себя за то, что не радуется ей, встревоженная мыслью, что ребенок получит родовую травму, она не осмеливалась признаться в истинной причине гнева. И соответственно выразить ее… И она хранила свой гнев в бессознательном, скрывая его за пластом страхов, чтобы не рисковать и не выражать его. Подумайте, каково было тому в ее чреве, кто еще не назывался Тома! Не забывайте – эмоции физиологичны, они – сочетание физиологических модификаций, продукции специфических гормонов. Эмоции матери, пусть даже прошедшие отбор плацентарного барьера, бродят у нее в крови, проходя и через ребенка.

После такого трудного начала между ними установилась большая любовь. Мама обожает его со дня его рождения. Его ласкали, целовали, нежно укачивали… С точки зрения матери, трудностей как не бывало. Но всей любви, полученной задним числом, не хватит, чтобы успокоить страдания зародыша. Ему потребуется вернуть матери испытанные им эмоции, хотя они ему не принадлежали, и изгнать из себя эмоции гнева и фрустрацию от несправедливости. Ибо так же как любой поймет положение матери, то есть поймет, как несправедливо оказаться беременной второй раз так быстро, если не хочешь второго ребенка, то и для Тома такая же несправедливость – не быть принятым. Факты не могут быть сами по себе справедливы или несправедливы. Одно и то же событие может быть справедливым для одного и несправедливым для другого. Ребенку очень важно заявить о несправедливости, даже если его родитель совершенно иного мнения. Гнев – это эмоциональный порыв. Его должен выслушать тот, кому он адресован, не воспринимая его как обвинение. Наша психическая жизнь в высшей степени сложна. Чтобы понять ее, мы должны вслушаться в каждое ее движение.

Если Тома, нежданный ребенок, может (коль скоро уж он появился на свет) выразить свой страх расти во чреве, в котором он оказался не ко времени, если он может выразить свою ярость, что родители его не хотели, если может выплакать грусть зародыша в объятиях матери… Если его родители могут понять его страдания, не преувеличивая и не преуменьшая их, если они способны признать реальность его травмы, не виня самих себя, и если они признают его полное право жаловаться[16] на отсутствие желания его завести, – в его личности не будет повреждений.

Если Вероника, родившаяся в результате кесарева сечения в атмосфере воплей и паники, сможет быть услышана со всем ее ужасным ощущением, а затем ей будет дана свободная возможность выразить ярость от того, что она родилась при таких обстоятельствах, а потом наконец выплакаться, чтобы принять – да, так оно с ней и случилось, – ее не станут всю жизнь сопровождать трудные обстоятельства появления на свет.

Если Уриэль, грубо отнятый от груди на месяц, сможет покричать о своей ярости, потом горючими слезами оплакать утрату столь желанной груди в жарких, деликатных и понимающих объятиях матери, – в нем не останется страха, что у него отнимут любовь.

Если Валери, которую отвезли в больницу в возрасте трех месяцев, оторвав от родителей, прокричит о том, какой это был ужас – оказаться в одиночестве в незнакомом и враждебном мире (ей делали уколы, привязывали, будили…), во вселенной, полной тревожных звуков, слишком ярких ламп, странных запахов… Если услышат ее гнев на тех, кто запретил ее родителям оставаться и спать рядом с ней, но еще и на родителей, которые предпочти не возмущаться и не отстояли свое право не оставлять ее. Если она сможет выразить свой гнев врачам и медсестрам, причинившим ей физические страдания и ничего толком не объяснившим. Если она сможет выплакать свою боль, свое бессилие и принять случившееся, то она не обрастет панцирем против внешнего мира с верой в то, что мир враждебен и опасен.

Если Валантен сможет выразить гнев на мать за то, что она принуждала его к долгому сидению на горшке, если сможет высказать ей свою тревогу ожидания и бессилие ее удовлетворить, и если ей удастся услышать и понять его полное право это высказывать, он в более поздние периоды жизни не замкнется в схеме типа «Я делаю усилия, но у меня ничего не получается».

Если Вислава, которую мать награждает тычками, когда та плачет, сможет выплеснуть ярость за такое с ней обращение, она не добавит к разрушению своих нейронов (непоправимому) еще и

острую печаль от ощущения, что родная мать ее ненавидит.

Если Ксавье выразит гнев на папу, когда тот угрожает уйти, если папа расслышит его и признает преувеличенность своих угроз и выразит эмпатию к страхам сына, то Ксавье не будет жить в вечной панике, что его вот-вот бросят.

Если ребенка поняли – он восстанавливается. Но если его эмоции не принимаются, если у него нет возможности выразить их, если родители не признают переживаемого им, рана останется. Эмоции остаются в организме в напряженном состоянии.

Если гнев под запретом – под запретом и восстановление, и возвращение целостности тоже под запретом. Ребенку словно говорят: оставайся со своей вмятиной!

2. Если родители не слышат гнева

Никакой родитель не хочет сознательно испортить собственное потомство. Что же в нем происходит, когда он отказывает своему ребенку в восстановлении? Тут дело во многих динамических процессах. У истоков большинства неправильных, болезненнных отношений – игнорирование и нежелание страдать[17].

Игнорирование всего, что касается эмоций, – фатальный источник пренебрежения и эмоционального дурного обращения. Если не понимать ни что представляет собою эмоция, ни чему она служит, если не осознавать разницы между эмоцией и ощущением, если не научиться распознавать эмоциональные порывы в себе самом, то нет склонности и давать чувствам волю посредством криков, дрожи, слез и даже хохота.

Никто и никогда не рассказывает нам о том, что происходит внутри нас самих. У нас не выработано привычки внимательно прислушиваться к собственному организму. И вот мы неспособны рассказать нашим детям о том, что происходит в них, или выслушать их. Чаще всего мы видим в других лишь внешнюю сторону. Мы не представляем себе их истинных мотивов, криков, которые они сдерживают, слез, которых они не осмеливаются пролить, трепета, который они обуздывают.

Немногие люди понимают, что под авторитарными замашками Надин скрывается страх. Немногие догадываются, что за видимой развязностью Жана кроется отчаяние. Немногие могут разгадать бессильную ярость Камиллы – так она всегда спокойна, любезна и приветливо улыбается. Мы часто удивляемся тому, какими нас видят другие. Надин поражена: ей сказали, что считают ее сильной, солидной, самостоятельной. Она-то чувствует себя такой хрупкой, ослабшей. Жана считают бесчувственным медведем. Близкие жалуются на его неразговорчивость и отсутствие внимания к окружающим. А сам он, наоборот, грешит на гиперчувствительность. И если не говорит об этом, то из опасения ранить других. Он все видит и все чувствует. Он полностью в курсе происходящего.

С Камилой все иначе: она сама не знает, силен ли ее гнев. Постоянно стараясь всем услужить, она считает себя солнечным лучиком для каждого. И только желудочные недомогания и трудности со сном выдают ее истинное состояние.

Мы не показываем того, что происходит внутри нас. И не видим того, что происходит внутри наших товарищей, даже самых близких. Мы чужие друг другу и иногда самим себе.

Испытывая эмоции, которых мы не обнаруживаем у других, мы тревожимся при мысли, что мы не такие как все (что охотно интерпретируется как «не такие хорошие»). Опасаясь осуждения, мы глубоко подавляем наши проявления. Мы не хотим, чтобы наши дети отличались от других, понимая это как их принижение. И призываем их тоже подавлять все, что не соответствует образу, который сами в них хотели бы видеть.

Плач приносит облегчение. А еще лучше – плач в чьих-нибудь объятиях. Такое случается с каждым. И при этом взрослые дяди с трудом переносят слезы других, а особенно – собственного потомства. Многие, забыв о своем личном опыте, воспринимают слезы как выражение боли и печали, а не как облегчение. Они запрещают детям плакать, чтобы не видеть их страданий. Сигнал принят, и малыши страдают в одиночестве и тишине. Они не хотят расстраивать своих предков. Они могут даже чувствовать себя виноватыми в том, что им больно, заключая из этого, что они сами злые, не умеют себя вести…

Что же мешает родителю расслышать, что его сын или дочь страдают? Его собственные эмоции. Чувства взрослого зачастую конкурируют с чувствами детей. Поскольку у родителя есть власть над самым маленьким, он и «предпочитает» бессознательно – в большинстве случаев – чтобы ребенок скорей уж оставался поврежденным, чем услышать в его страдании свое собственное.

Мы уже упоминали о зачатии Тома. Его мама предпочитает забыть о том, как трудно ей было примириться со своей беременностью. Ей не хочется чувствовать себя виноватой. Она не хочет снова иметь дело с интенсивностью эмоций, пережитых в начале беременности. Более того – за трудностями в приятии будущего Тома кроется ее тоска маленькой девочки в момент рождения ее братика. Она не хотела этого мальчика, который отнял у нее родителей. А ее матери тоже было нелегко принять своего второго ребенка, появившегося на свет так быстро после первого… История повторилась.

Пьер очень поздно возвращается с работы. По субботам он работает. По воскресеньям – отдыхает. Он даже не отдает себе отчета, что почти не видится с сыном. «Каждый вечер я целую его перед сном!» – гордо говорит он. Он отказывается постигать реальную жизнь своего ребенка. И не хочет видеть, как его может не хватать. Как и мать Тома, он тоже не желает осознать, как живется его сыну – из страха испытать чувство вины за то, что не сумел справиться.

Родитель, осознавший, что наносит ребенку травму, испытывает естественное чувство вины. Это здоровое чувство

вины приводит его к выражению эмпатии к эмоциям своей жертвы и к попыткам восстановления. А когда родитель не может противостоять чувству вины, он предпочитает не отдавать себе отчета в том, что только что сделал. Так он не чувствует за собой никакой вины.

Пьер отказывается чувствовать вину не по «злобе». Это для него невозможно из-за слишком серьезной раны. Если бы он воспринимал отчаяние собственного сына, если бы понимал, как ему его не хватает, он почувствовал бы себя полностью опустошенным. Ребенком Пьеру приходилось быть сильным и хорошо учиться в школе. Он во что бы то ни стало старался не причинять горестей своей маме. Чем быть совершенством без страха и упрека, лучше вообще не быть! Пьер избегает взглянуть в лицо собственному непониманию. Ребенок плачет всегда – в тот или другой момент. Слушать это было бы невыносимо. Он чувствовал бы себя до такой степени виноватым… что отказывается это чувствовать.

Бернадетта видит все это по-другому. Она всегда и во всем чувствует себя виноватой. Сын отказывается ходить в школу? Это по ее вине. У него грипп? По ее вине. Он слишком скромен? И это по ее вине.

Парадоксально – некоторые родители, подобно Бернадетте, замыкаются в обобщенном чувстве вины. «Я плохая мать», «Я все делаю наоборот». Такое чувство абсолютно преувеличено. Оно проистекает от негативного имиджа себя, воспринятого в детстве, и в реальности действует как защитный механизм против здорового чувства вины. «Вина» таких людей мешает им чувствовать их настоящую ответственность и увидеть реальность переживаемого другим.

«Ты меня не любишь! Ты предпочитаешь моего брата», – плачет Нина. Оливии больно выслушивать упреки дочери. Она отнекивается, при этом зная, что реальность именно такова. И испытывает глубокое чувство вины за то, что так жестко ведет себя с дочерью. Однако, несмотря на все усилия, ей не удается изменить положение. Неспособная управлять своими действиями, она их оправдывает, пытаясь приписать ответственность Нине: «Это ты сама такая неловкая, не можешь в комнате своей убраться, ужас какой-то… а вот твой брат просто милашечка», – и так все чаще и чаще.

Отрицания или избыточности происходят из одной и той же трудности – претерпевать сложные чувства. Чувство вины (здоровое), например, предполагает терпимость к бессилию, отсутствие страха оказаться не на высоте, свободу от необходимости доставлять удовольствия, чтобы быть любимым(-

мой), не опасаться ни отталкивания, ни неприятия. Короче, любить друг друга достаточно для того, чтобы осознавать свои ошибки с нежностью и уважением и не быть ими разрушенным изнутри. Если вашего родителя осуждали его собственные родители, если любовь ему выдавали скудными крохами и на каких-то условиях, ему трудно противостоять тем ошибкам, какие он совершает сам… такой любви (и, значит, жизни) он рискует лишиться. Осознай он собственные ошибки – почувствовал бы такой стыд, столько отчаяния от того, что не отвечал на желания другого, что это могло бы стать нестерпимым.

Да, у родителей есть склонность проецировать их собственных родителей на своих детей. Весьма показательно послушать юных мамаш или папаш, которые говорят о своем новорожденном: «Мне не нравится, что он на меня так пристально смотрит. Мне кажется, он меня осуждает». В действительности осуждает себя сам такой родитель. Дабы не быть «осуждаемыми» собственным ребенком, родители оправдывают свое поведение всеми видами педагогического резонерства. Их мотивация не в том, чтобы ранить своего ребенка, а в том, чтобы попытаться самим защититься от возникновения боли, связанной с их ранами.

Квентин сурово воспитывает сына. Ему не хочется вспоминать, что пришлось вынести самому. Выслушивание эмоции сына принудило бы его к тому, чтобы расслышать и свои собственные эмоции, разбудить подавленные чувства во всей их интенсивности. Чтобы удержать страхи, ярость и отчаяние замкнутыми внутри бессознательного, Квентин вытеснил из сознания историю своей жизни. Он бесчувствен к пережитому им самим. Он аннулировал сознание страданий, перенесенных в детстве. Он не может расслышать тоску сына. Это напомнило бы ему о его собственной. Квентин репродуцирует поведение своих родителей в двойном фокусе – чтобы его оправдать и дистанцировать свои эмоции от эмоций малыша, – но еще и чтобы понять его изнутри. Это так поразительно – родитель, который бьет, чтобы унять тоску, и запуганный ребенок, живущий в нем самом и пытающийся понять, что же в нем происходит, когда его так бьют. Этим он хоть немного разгружает тяжесть насилия, живущего в нем с детских лет, за счет сына.

Прочитав эту главу, мы можем оценить, насколько бывает трудно родителю расслышать эмоции своего ребенка. И это несмотря на желание сделать лучшее, на что он только способен. Это лишний раз подчеркивает, что родители нуждаются в совете кого-то, кто был бы с ними рядом.

3. «Это для твоего же блага»[18]

Чтобы не чувствовать вины за травмирование ребенка, взрослый придумывает себе оправдания. Он убеждает себя в правильности воспитательных методов и в том, что это для блага ребенка.

Мартина очень довольна тем, как воспитывает своих детей. Те послушны, умны, в школе успевают. Она не любит «мокриц» и гордится, что ее малыши после неудач сдерживаются и не плачут. Она не видит, сколько за этим отчаяния и невозможности быть собой. Когда она закатила старшему пощечину, то отправила его в его комнату в полной уверенности, что всего лишь исполнила материнский долг. Она наказывает своих малышей «для их же блага» и не осознает, что это причиняет им боль.

Слушая ее, я думаю о Мирей. Вот отрывок из ее письма к матери:

«Мама, знала бы ты, как мне больно еще и по сей день, стоит лишь вспомнить, какой я была маленькой девчушкой. Ты не выносила, когда я подходила обнять тебя, никогда не сажала меня к себе на колени, я не помню от тебя ни нежности, ни ласки. С нашего согласия или без оного, ты запирала нас в комнатах, без ужина или лишая десерта, лишая того, этого… Ты была такой строгой. А перед соседями ты так гордилась, что дети у тебя прекрасно воспитаны. Я не была хорошо воспитанной, мама, мне просто было страшно. Я понимаю это лишь теперь. Малышкой я себя не осознавала. Не знала, кто я есть, и старалась быть такой, как хотела ты. Я через силу улыбалась. Как будто у меня внутри не было ничего. Остался один фасад. Я была твоей дочерью. Я восхищалась тобой. Ты была жесткой, неуступчивой, но такой красавицей. Мне так хотелось доставить тебе удовольствие. Но ты никогда не бывала так довольна мною, чтобы меня обнять. И никогда не говорила мне, что любишь меня. Я считала себя недостойной этого».

Бесконечное отчаяние пульсирует в этих словах о маленькой девочке…

Если дурное обращение живет в сознании родителей как необходимое для воспитания, тогда ребенок понимает не только то, что у него нет права на проявление гнева, но и то, что у него нет права чувствовать себя обиженным, поскольку все делается для его же блага. Так ему внушают родители. Он не только не

имеет права восстать или восстановиться, но обязан понять: то, от чего ему больно и обидно, то ему и на благо. Опорные точки начинают путаться в его голове. И из этого он охотно заключает, что его чувства фальшивы! Как же не поверить родителям? Этим великанам, которые обеспечивают его выживание, и, кажется, знают обо всем куда лучше него. Чтобы подавить свой гнев, защитить родителей и предохранить себя от наказаний, ребенок стирает сознание своего страдания, а значит, осознание самого себя, собственной идентичности. Я подчеркиваю слова Мирей: «Я не осознавала себя. Как будто внутри ничего не было. От меня оставался только фасад».

4. Долг благодарности

«Ну что это за идиотка!» Ирен сорок шесть лет – но она проглатывает обиду и только вежливо улыбается. На глазах у всех членов семьи за столом мать только что уже в который раз оскорбила ее. Ирен не возмущена. Она терпит. Она даже уже не слышит оскорблений. Она восхищается матерью и чувствует к ней неизъяснимую благодарность. Разве не обворожительна эта дама, такая блистательная, утонченная и прекрасная, удостаивающая ее беседой, заботящаяся о ней, ведь сама-то она такая глупая толстуха? Депрессивная, не способная почувствовать вкус к жизни. Ирен винит саму себя в том, что не смогла стать счастливой, «несмотря на все, что для меня делала и делает моя мать». Несколько лет назад ее брат покончил с собой. Его смерть не открыла ей глаза. Так же как она не желает видеть причины своей депрессии, она не хочет и понимать истоки отчаяния своего брата. Со дня его смерти Ирен жалеет свою мать, восхищается ее стойкостью перед горем, и многие воскресные дни проводит рядом с нею, только чтобы утешить ее, а ни в коем случае не противостоять пустоте собственного существования. Она не слышит принижений и непрерывной критики в свой адрес. Отказывается признать нехватку настоящих связей между ней и матерью. Поглощает снотворные и антидепрессанты и отгоняет мысли о любой ответственности матери за ее страдания. Поступая так, она мешает самой себе докопаться до корней своих травм. Она хранит мысль о безоблачном детстве с фантастической матерью.

Какая странная благодарность – при том, что Ирен не любит жизнь… Благодарность за что? Это не более чем идеализация, чтобы не чувствовать душевных ран, ежедневно наносимых ей в течение долгих лет, подчинение матери, отчаянная попытка быть наконец принятой.

Некоторые дети воспитаны так, что они должны быть обязаны за полученное воспитание! Это печально и так несправедливо. Любой ребенок спонтанно развивает бесконечную любовь и страстную благодарность к своим родителям, даже в случае их дурного обхождения. «Ты должен быть мне благодарен за все, что я для тебя сделал!» А что, разве это по принуждению или было так неприятно? Таким требованием благодарности родители лишь подчеркивают, как мало любят своего ребенка. Любящий родитель возмещает все хлопоты с помощью радостей, переживаемых вместе с ребенком изо дня в день. И если он лишен таких радостей, удовольствий, такой любви, – виноват в этом не

ребенок.

Долг благодарности наносит еще больше вреда, если его требуют при плохом обращении! Ребенок вынужден быть благодарным тому, кто делает ему больно. Или, точнее, его принуждают осознавать, что тот, кто делает ему больно, делает это для его же блага и он должен еще и поблагодарить его за это! Долг благодарности – дополнительный засов, за которым ребенок обязан еще глубже спрятать все, что он пережил.

Если родители не требуют напрямую благодарностей за все, что сделали для своего потомства, долг благодарности родителям диктуется социальными правилами. На самом деле благодарность не может быть долгом. Это чувство, рождающееся спонтанно от осознания дара ближнего. Мы чувствуем благодарность к кому-то, когда он проявил к нам доброту, принес нам пользу. Если одна личность выражает любовь к другой, то та расцветает от такой ласки и испытывает благодарность к пробудившему в ней такие чувства. Благодарность за избиения можно чувствовать лишь ценой отрицания наших ощущений и эмоций, то есть отрицания того, что и создает осознание нашей идентичности.

Долг благодарности понимается как нечто глобальное. Полагается испытывать благодарность к родителям за… все, что они для нас сделали. Малейшее сомнение трактуется как недостаток любви, нехватка признательности или почтительности. Столкнувшись с такими угрозами, ребенок запрещает самому себе вообще осознавать собственные обиды. Он маскирует душевные раны под покорной улыбкой. Однако разве благодарность не испытывают именно за данные действия и поступки, а не за другие? Могу ли я чувствовать благодарность за то, что моя мать выслушала и проявила ко мне уважение в такой-то момент моей жизни – И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ благодарности за ее поведение и слова в другой момент моей жизни? Если долг благодарности не знает исключений, то истинная благодарность – куда более нюансированое чувство.

Можно ли по-прежнему любить родителей, не испытывая благодарности в ответ на плохое обращение и злоупотребления по отношению к нам? Это вопрос может показаться странным, и все-таки столько людей задаются им, и задают его мне! И только осмелившись отказаться от соблюдения долга благодарности и выразив свой первый гнев, они отдают себе отчет в том, что теперь любят своих родителей еще больше.

Ибо только не будучи подчинены долгу, мы и способны испытывать естественную благодарность и всю ту любовь, какая ей сопутствует. Отсутствие спонтанной благодарности подчеркивает рану, нехватку, боль. И тут целесообразно

заглянуть вглубь ради исцеления – вместо того чтобы прикрывать все это фальшивым обязательством благодарности.

Поль чувствует горячую благодарность по отношению к матери, которая никогда не работала, посвятив себя воспитанию детей. И эта благодарность (парадоксально!) тем больше, чем его мать депрессивнее! При этом он и сам страдает от депрессии матери. На самом деле она никогда не была рядом с ним и ради него. Поль отказывается видеть, до чего он сердится на мать за ее неверный выбор. И тут тоже речь о благодарности по обязанности, а не о настоящем чувстве.

Если благодарность цементирует любовь между поколениями, долг благодарности родителям – это инструмент властвования. Он запрещает жертве понимать истину и избавляет родителя от любого сомнения в правомерности его поведения.

5. Забывание

«Сегодня утром я попала в пробку. Я ненавижу пробки, мне всегда становится так плохо, когда я зажата другими машинами… Вдруг мне попались на глаза надписи на кузове грузовика, стоявшего впереди: «Шкафы под размер». И тут я вспомнила… Ты запирала меня в шкафу под лестницей. Я приходила в ужас, и если я кричала, барабанила в дверь, ты начинала орать, угрожала, что оставишь меня там надолго. И тогда я ждала… Как сейчас жду в этой пробке. Спасибо грузовику, что напомнил мне об этой истории. Я и забыла про тот шкаф. А он, оказывается, до сих пор не дает мне покоя. У меня чувство, будто я до сих пор сижу в нем, если я оказываюсь запертой где-нибудь или если вокруг темнота».

Флора забыла тот шкаф, забыла свою тоску. Накануне, на занятиях, она дала самой себе разрешение испытывать гнев на родителей, тем самым разбив тайную печать.

Чтобы внутренне вынести силу этих невыразимых эмоций, ребенок забывает. Забвение – механизм защиты от вторжения слишком сильных откровений, которые личность не готова понять. Механизм забывания особенно впечатляющ в случае сексуальных злоупотреблений. Личность может забыть на долгие годы насилие, которому подверглась. Она ничего не помнит об этом! Часто бывает, что лечение воскрешает воспоминания об изнасиловании, иногда очень старые. Описание изнасилований или рассказы о них глубоко волнуют ее – но она не понимает, почему. И вдруг в один прекрасный день происходит взрыв эмоций, а истину легко прочесть по лицу. Нередко после этого женщина (или мужчина) сами не могут поверить в такое – до того они ошеломлены тем, что смогли забыть событие столь тяжелое, наложившее подобный отпечаток на всю их жизнь. По мере терапевтической работы и выхода скрытых эмоций впечатления обретают резкость, появляются картинки, фильм мало-помалу восстанавливается. Наблюдатели, незнакомые с течением психических процессов, могут счесть все это фантазмами. Да и самим пережившим трудно поверить, что это было на самом деле. Реальность столь ужасна, что часто сопровождается сомнениями. Жертвы так охотно предпочли бы, чтобы этого никогда не было!

Конечно, бывает и иначе – некоторые образы или впечатления оказываются лишь снами, воображаемыми построениями, ответами на потребность более или менее ясно выразить интерес, скрыть другую душевную рану или отомстить

родителям… Такое бывает редко. Научное исследование показало, что память действует по принципу реконструкции. Воспоминания не складывались в ящичке мозга. Чтобы возникнуть вновь, им необходимо реактивировать сеть нейронов. Совершенно верно утверждение, что мозг не отличает реального от воображаемого. Но если мозг и способен вырабатывать фантазмы, то тело не лжет, и опытный психотерапевт может отличить ложные воспоминания от истинных по наблюдениям за реакциями тела своего клиента.

Как продолжать нормальное существование в семье, если страдание зашкаливает и его не выразить никому, да такое бы и не стали слушать – из страха или от стыда… А если собственные родители бьют, насилуют, унижают? Родители, которым мы так покорны, родители, отвечающие за нашу безопасность. Как изо дня в день жить с таким палачом? Передавать ему соль, рассказывать о школе, целовать по вечерам? Продолжать жить, да и просто выжить, помогает забывание.

Забывание есть защита… за неимением лучшей. Она не обходится без последствий. И скрытая рана рискует оказаться инфицированной. Симптом, вероятнее всего, проявится – как чтобы скрыть еще большее, так и чтобы попытаться заявить о себе. Основываясь на таком защитном механизме забывания, некоторые врачи без специальной подготовки в области психологии, и даже некоторые психологи-клиницисты с дипломами, но без другого образования и, главное, не применявшие практическую психотерапию к самим себе, доказывают необходимость поддерживать забывание. Они утверждают, что истина может оказаться слишком болезненной не только для ребенка, но и для взрослого, и поэтому лучше «забыть», «простить» (что именно, если об этом забыли?), «подумать о другом»… Но комфорт, который приносит забывание, – лишь видимость, и проблема не замедлит проявиться в виде симптома.

Лиза заикалась. Мать водила ее от одного логопеда к другому, но никаких заметных улучшений не наступало… Она договорилась о встрече с софрологом[19], чтобы та помогла дочери расслабиться. Софролог задала той несколько вопросов. Заикание началось после того как она погостила у своего дяди. С тех пор Лиза категорически отказывалась возвращаться к этому человеку. Софролог предложила устроить сеанс, чтобы помочь малышке воскресить в памяти пережитое у ее дяди и понять причину заикания. Когда об этом спросили у семейного врача, тот всячески воспротивился! По его мнению, понимание причин симптома ни к чему не приведет, а сделает только хуже и

больнее. Встревоженная мать на первый раз отказалась от сеанса, предложенного софрологом. Истина наводила ужас на всех. Все подозревали ужасную очевидность. Молчание же давало возможность продолжать жить семьей, не задавая лишних вопросов. Малышка Лиза все заикалась, но уже не так часто, и посредством перевоспитания это можно будет исправить…

Но мало-помалу между девочкой и софрологом устанавливались доверительные отношения. Мать, успокоенная прогрессом дочери, наконец согласилась поискать истину. И тут Лиза приподняла завесу над жестокой сценой – член дяди у нее во рту. При поддержке и в присутствии матери и софролога Лиза смогла выразить свою боль, прокричать о своей ярости и своем отчаянии. Она больше не заикается.

После изнасилования она не умела, да и не могла рассказать об этом. В одиночестве переживая эту сцену, униженная, она вытеснила все это. Ее страхи и тоска выражались только в заикании. А поскольку никто не поинтересовался значением этого симптома, она и не получала достаточной поддержки, чтобы все вспомнить. Заикаться неприлично. Но еще менее того – быть обязанной сохранять в тайне причину заикания. Лиза страдала, чувствовала себя приниженной собственным заиканием, ей было стыдно, что она не может изъясняться как другие. А стыдиться надо было не ей. Она была жертвой собственного дяди. Умолчав об истине, загнав боль внутрь, она стала жертвой вторично. И признание истины, какой бы ужасной она ни оказалась, было освободительным.

Многие забывают свое детство. Не все подвергались сексуальному насилию. Память обусловлена множеством разных аспектов. И не помнить подробностей раннего периода жизни вовсе не значит, что это был тяжелый период. То, что является правдой в одном случае, может не быть ею в другом.

Ребенок может напрочь изгладить из памяти все факты сами по себе, как Лиза, или, по примеру Мод, вспоминать факты и минимизировать их последствия, отделяя от них любую эмоцию. И впрямь – Мод, кажется, ничего не забыла из своих детских лет. Она прекрасно помнит глаза своего отца, удары, грубые шутки, наказания… Она заново вспоминает факты, видит сценки. Зато совершенно неспособна почувствовать заново все, что переживала тогда. «Думаю, что мне, наверно, было больно, но я этого не помню».

Такой отказ памяти поддерживает идеализированный образ родителя.

6. Идеализация

Марк, босс высокого полета, только что пришел ко мне с точно выраженной просьбой: помочь ему выдерживать совещания в дирекции. Возглавив компанию, в которой работал, он сталкивается с большими трудостями с тех пор, как вынужден присутствовать на совещаниях в роли генерального директора. Действительно, стоит ему сесть в кресло, как его снедает тревога. Тревога, которая быстро переходит в ужас от того, что ему приходится оставаться там… Тогда его преследует желание бежать, которое он с трудом сдерживает. Он выходит под предлогом, что ему надо в туалет, – один раз, второй, а потом он уже не знает, что делать. Он сразу же подчеркивает: «Я знаю, что вы, психотерапевты, вечно отыскиваете причины всего в детстве. Но у меня-то было поистине золотое детство. Родители меня обожали. Я жил в Алжире, у нас был сад, кругом жарко и красиво. У меня действительно было идеальное детство». Не желая противоречить, я спрашиваю его про школу. Он, не смутившись, отвечает:

«О, вот в школе было иначе, я был двоечником. Из-за этого отец каждый вечер порол меня ремнем.

– Ах, так он порол вас ремнем? Каждый вечер?

– Да, но за дело, я же был лентяем. Это было ради моего же блага. Да, кстати, вот вам и доказательство: благодаря этим поркам я теперь смог стать директором…»

Я провела три сеанса, позволивших ему почувствовать, что эти порки причиняли ему боль. Что отца своего он боялся, а лентяем был, возможно, из-за того, что не имел права понимать, что эти порки (вместе с другими наказаниями) приносили ему вред. Кстати, позже он обнаружил, что в конечном счете никогда не испытывал желания становиться директором. Его сориентировали на жизненный путь, который на самом деле ему не подходил. И это не способствовало его расцвету.

Оставив эту истину скрытой под вуалью забывания, ребенок выстраивает свою историю, идеализирует и детство, и своих родителей. Процесс идеализации – это защитный механизм от слишком сильных эмоций, которые нам запрещено осознавать. Посредством идеализации мы поддерживаем историю, рассказанную нам родителями: это было ради нашего же блага, они были добрыми родителями, а вот мы неизбежно оказывались злыми детьми, которых приходилось исправлять.

Идеализация – сложный процесс выстраивания, когда вы в положении слабого, униженного и бессильного. Бруно

Беттельгейм[20] прекрасно описывает его на примере узников концлагерей. В своей книге «Просвещенное сердце» он показывает, как жертвы склонялись к идеализации своих палачей – эсэсовцев, чтобы оправдать собственную беспомощность, испытывать чуть меньше боли, чтобы самим сохранить человеческий облик. Как обыкновенному человеку принять то, что он унижен, избит, обижен?

Чтобы оскорбление было можно стерпеть – его должны были нанести сверхлюди с высшей властью. Такой же процесс происходит и в области психики ребенка, столь зависящей от родителей. Лоран сорок лет. Однако при мысли поговорить с собственным отцом она буквально цепенеет от ужаса и принимается плакать. Она воспринимает его громадным, грубым, обладающим супервластью… То есть он как будто отражается в глазах еще совсем маленькой девочки.

Идеализация, процесс бессознательный, принимает разнообразные формы. От «мой отец такой громадный, все его боятся» до «мой папа такой добрый, его все любят, он лучший из людей». От «моя мать была шлюхой» до «моя мать была святая» – за всяким суждением, даже принижающим, видна идеализация. Презрение, отвращение – тоже защита от боли.

Какой бы момент прошлого мы ни воскрешали, у Анри реакция всегда одна и та же: «Моя мать была святой». А она была всего лишь ужасно покорной. Если ей всю жизнь приходилось молча страдать – то потому, что не хватало духу сказать свое слово, крикнуть о несправедливости, противостоять ее собственной матери. Однажды потеряв ребенка, она еще укрепила свой статус жертвы. Анри предпочитает не чувствовать тоски маленького мальчика рядом с матерью, загипнотизированной своей болью. Разве можно назвать святой мать, запирающую сына на целые часы в подвале без света? Разве святая – та, что отказывает в ласке и утешении сыну, когда он только что пережил отцовскую выволочку? Святая ли та, что запрещает сыну всякие отношения с товарищами по школе? И святая ли та, что угрожает возвращением отца, сама добиваясь послушания?

Лидия говорила мне: «Мой отец был Богом». Для нее отец – само совершенство, она обожает в нем все. Годы она прожила, прежде чем увидела несчастную реальность, скрытую за ее идеализацией. Он, может быть, и был самим совершенством, но его никогда не бывало дома. Это отсутствие окружало его тайной и ощущением власти. А возвращаясь, он никогда не говорил с нею, никогда не спрашивал, как она провела день. Никогда не говорил ей комплиментов. Даже никогда на нее не смотрел. Он лишь просматривал ее школьные дневники, чаще всего молча.

Лидия больше намечтала в их отношениях, чем это было на самом деле. Боль от его отсутствия она замкнула глубоко внутри себя и полностью вписалась в семейный миф. Она всегда слышала о том, как ее обожает отец, и она-де свет его жизни. Как подвергнуть сомнению такие слова? Это было чистой правдой: отец обожал ее, но он ее не любил. Он ее идеализировал. Та, кого он видел, была не ею, а ее он никогда не слышал и никогда не смотрел на нее. Это был образ, который он сам себе создал. В этой семье идеализация заняла место интимной задушевности. Сознательно Лидия остается верной мифу: папа обожает меня. Бессознательно – по-прежнему совершает поступки, понятные мужчинам: с ними она ведет себя, как с отцом. Ни отец, ни мать не слышали ее, не смотрели на нее, не следили за ее жизнью. Из этого она нарисовала дрянной образ самой себя. И если сегодня Лидия думает, что почти недостойна интереса, не завязан ли такой недостаток интереса с тем, что принесла ей первая любовь ее жизни? Если она так боится мужчин, боится, что ее используют, не говоря уж об угрозах ее матери, не связано ли это с ее живейшим согласием подчиняться? Она не умеет оставаться наедине с потенциальным влюбленным. Она может быть непринужденной со многими людьми, но стоит ей залюбоваться каким-нибудь мужчиной, как ее охватывает ужас при мысли подойти и заговорить с ним. Она не отваживается даже поискать его взгляд – ибо «знает»: на ней «взгляд» не остановится. Этот симптом в отношениях, вытекающий из идеализации, придерживает крышку над подавленными эмоциями, позволяя им выплеснуться, но перемещенными на других… Страх, испытываемый Лидией перед мужчинами, очень похож на ее страх перед взглядом отца.

7. Затянувшееся напряжение приводит к симптому

Подавленные эмоции не пребывают послушно в бессознательном. Они кипят и в один прекрасный день возникают вновь в форме физических, психологических, психических или реляционных симптомов.

В психическом плане невыраженные эмоции остаются в напряжении. Слишком часто забывают, что эмоции прежде всего физиологичны, а уж потом – психологичны. Эмоция – процесс, протекающий в трех фазах: заряд, напряжение, разрядка. Последнюю часто принимают за саму эмоцию вообще. Если разрядки не происходит, организм сохраняет информацию о напряжении. Чтобы понять, как такое напряжение оказывается причиной многих симптомов, опишем способ, которым разрядка может быть заморожена. Выражение эмоции обязательно требует кислорода. Чтобы контролировать разрядку, достаточно перекрыть дыхание. Все знают: чтобы, например, остановить слезы, надо задержать дыхание. Диафрагма, этот мускул, обеспечивающий глубокую вентиляцию наших легких, блокируется, ограничивая поступление воздуха в верхнюю часть легких. Мускулы, мобилизованные напряжением, получают противоречивую информацию, они напрягаются, чтобы сдержать сокращения, что может стать причиной воспалительных процессов. Артерии и вся венозная система, до предела напрягшиеся, чтобы и качать кровь, и сдерживать одновременно, утомляются. Клетки макрофагов, вынужденные защищать организм, приходят в высшую степень мобилизации… И появляются физические расстройства.

В психическом плане подавленный гнев питается и заряжается ненавистью. Бессознательная ненависть, которая воздвигает стену, чтобы не выпускать эмоции ужаса, ярости, боли… Мы боимся выбросов таких аффектов, которые кажутся нам опасными – с одной стороны, поскольку они пробуждают осознание страдания, а с другой – поскольку мы понимаем, что опасно выражать чувства, касающиеся поведения наших родителей.

Аккумулируемые ненависть и страх ищут выхода, и разряжаются в трудно сдерживаемых порывах насилия по отношению к собственным детям или вообще к любому человеку, зависящему от нас. Пощечины, шлепки и прочее рукоприкладство, пережитое нашими детьми, – вот куда более

вероятная причина наших детских душевных ран, чем какая-нибудь совершенная глупость. Те же, кому некого ударить… и не над кем покуражиться, обращают насилие против самих себя. Психосоматические недомогания, бегство в наркотики и другие зависимости, профессиональные или любовные неудачи, нервные тики, даже самоубийство[21] – все это симптомы подавленных эмоций. Впрочем, одна тенденция не исключает другой, и, поднимая руку на детей, можно разрушать и самих себя. Наши симптомы, то есть то, что разрушает нас, родились от эмоций, которые не были поняты.

Вот сводная таблица пути, ведущего от душевной раны к симптому:

ПРОЦЕСС, идущий от раны к симптому[22]

1. Раны, фрустрации, несправедливое отношение вызывают: ярость, страхи, ужас, страдания, отвращение, чувство боли…
2. Гнев запрещается и не понимается.
3. Родители оправдываются тем, что «это для твоего же блага».
4. Родители требуют исполнения долга благодарности.
5. Ребенок забывает.
6. Ребенок воссоздает историю своей жизни, последовательно идеализируя родителей.
7. Сдерживаемые эмоции прорываются в виде симптомов, которые одновременно и скрываются, и пытаются выразить себя в страхах, ярости и отчаянии.

V.Работа по исцелению

Работа по исцелению происходит пункт за пунктом. Сначала необходимо определить симптом как душевную рану, а не как часть нашей идентичности. Рассмотреть проблему – сделать первый шаг к ее решению. Изменить можно лишь то, над чем мы властны. Следовательно, нужно выйти из роли жертвы, в которой мы часто замыкаемся, и принять ответственность за наше поведение и симптомы. Мы один за другим вскроем механизмы пассивности, бессознательно включающиеся, дабы обуздать страдание. Нам будет нужно отбросить идеализацию наших родителей, чтобы по-настоящему исследовать нашу правду и отважиться, несмотря на боль, увидеть все, что нами пережито, жертвой чего мы стали. Вспоминая забытое, мы обнаруживаем корни наших поступков и симптомов. Единожды вытащив на свет душевную рану, можно дальше запустить весь естественный процесс исцеления, то есть дать подавленным эмоциям вырваться и покинуть нас… Страх, ужас, гнев, ярость, отвращение, печаль, боль… разряжаются. Исцеление душевной раны закрыто для нас из-за скорби, которую мы испытываем по тому, чего не имели. Только тогда можно начинать работу по примирению, нацеленную на восстановление отношений с родителями.

1. Рассматривать травмы как симптомы

Чаще всего те, кто приходит ко мне лечиться, начинают с жалоб на свою жизнь, проблемы, окружение. «Меня удручает, что я женился», «У меня адская работа, коллеги надо мной смеются, я козел отпущения», «Как несправедливо, что меня уволили», «Я проклята, у меня рак», «Меня обманывает жена, она…», «Мной не интересуются мужчины», «У дочки плохие оценки в школе», «У сына склонность к насилию», «Я подавлен».

Жалоба – необходимый этап. Она – свидетель того, что есть желание жить лучше. Слишком многие люди терпеливо переносят, никогда не жалуясь, ситуации совершенно нетерпимые. Пациенты приходят со словами «мне больно», «я страдаю». Они еще не сознают, ни от чего, ни как на самом деле они страдают. Они полагаются на поверхностную видимость и думают, что им больно от безразличия мужа, непослушания детей, из-за свекрови или коллег. А корнем зла считают собственную скромность, впечатлительность, свои фобии и склонность к бурному выражению эмоций… И они представляют себя жертвами ситуации, но редко – жертвами истории собственных жизней.

Для многих трудности тут лежат в области виновности и фатальности. «Это по моей вине» и «Ничего с этим не поделаешь». Они думают, что их симптомы – часть их самих, что они есть неизменяемый, врожденный элемент их характера или что они – жертвы проклятия.

Первый этап процесса исцеления можно было бы назвать «от жалоб к ответственности». Речь об осознании истинных причин своих трудностей, о том, чтобы увидеть, как наша жизненная история формирует наши поступки, и снова взять в руки штурвал нашей жизни. Наши сегодняшние поступки основываются на представлениях, привитых нам воспитанием, они вызывают реакции у других и сложные причинные связи. Мы должны осознать наши представления, более или менее сознательно, бесполезными и даже вредоносными (типа «Я ничтожество, окружающие опасны», «Никто меня не любит…»). И обнаружить их истоки. И единожды вытащив на поверхность причины таких представлений, мы сможем вновь взять ответственность за наше сегодняшнее поведение и сориентировать нашу жизнь в более приятном направлении.

Жюльетте шестьдесят два года. Она незамужняя и отчаялась встретить своего прекрасного принца. Она ужасно мучается от одиночества. При терапевтическом лечении она осознает свою

ответственность за эту ситуацию. С отчаянием вспоминает, как всю жизнь отталкивала претендентов. И в смятении полагает, что ее осудили и оттолкнули все мужчины, которые когда-то хотели быть с ней близки.

Такое ясное понимание нашей ответственности в повседневной жизни может причинять боль. Так случилось и с Жюльеттой – стоило ей осознать, насколько иначе могла сложиться ее жизнь. Это фундаментальный этап. Мы способны изменить лишь то, что зависит от нас самих! Большая трудность этого этапа – заставить принять ответственность, при этом не обвиняя себя. Ибо другой способ избавиться от боли ответственности за свою жизнь – чувствовать себя виновными. Чувство вины – это уклонение. Оно очень далеко даже от первого шага к принятию ответственности, это – избегание. «Моя жизнь – катастрофа, я злюсь на себя, что женился на этой женщине; что вышла замуж за этого мужчину; что выбрал эту карьеру или такой образ. Я злюсь на себя, что я такой скромный, агрессивный, несдержанный» или «Я неудачник» – все абсолютно непродуктивные позиции. Наши симптомы – лишь верхушка айсберга наших внутренних конфликтов. Это последствия, а не причины наших несчастий. Мы те, кто мы есть, потому, что за всю нашу жизнь пережили некоторые события.

Речь о том, чтобы перейти от «Я скромный» к «Я был в ужасе, когда мой отец осуждал меня, и боюсь, что сейчас другие тоже осудят меня, как он».

От «Я несдержанный» к «Мои родители обманывали меня, и во мне клокочет страшная ярость».

От «Я неспособен любить» к «Мне не хватало любви, и из-за ее отсутствия я боюсь пробудить нестерпимое страдание».

Облегчение кроется уже в самом понимании: «Я не плохой». За этими симптомами личность начинает различать свои травмы. За осуждением самого себя она открывает потребности и эмоции. Тогда личность по-новому видит и свое детство, и своих родителей, в первое время – скорее, с мучительной болью.

Каким или какой вы видите самое себя? Чтобы прояснить это, предлагаю вам взять бумагу и карандаш:

1. Подробно опишите ситуацию, часто повторяющуюся в вашей жизни.

(Например: «Я даю, даю, а взамен ничего», или «Я оказываюсь козлом отпущения», или «Я никому не интересен»…)

2. Вспомните ваши поступки и поведение, осознайте вашу долю ответственности за все, что с вами

происходит: «Я всегда остаюсь в стороне, я без спросу всем помогаю, я не проявляю своих чувств, не высказываю того, что думаю, я критикую…»

3. Прислушайтесь к тому, что вы сами себе говорите, когда ситуация повторяется: «Решительно, я…», «Решительно, меня никто не любит», «Решительно, я не интересна», «Решительно кругом все козлы…».

Это «решительно» подтверждает одно из ваших представлений о самом себе или об окружающих.

Одно из ваших представлений – это: (например: «Меня любить нельзя, я не интересная, так и не нашла своего места в жизни…»).

Теперь взгляните, как действует это представление. Оно управляет вашими поступками. Какой тип поведения вы демонстрируете, какие отношения строите?

Теперь посмотрите, как реакции окружающих отвечают на ваше поведение.

Так вы констатируете способ, которым поддерживаете ваше представление.

(Представление «никто меня не любит» предполагает отступление, неучастие, сомнение вместо действий, которые другими воспринимаются как отсутствие интереса по отношению к ним. Они отдаляются от вас. Вы говорите себе: «Решительно, никто меня не любит, – все от меня уходят…»)

Теперь – откуда берется ваше представление? Как вы его в себе выработали? Кто вам это сказал или внушил во времена вашего детства? Какие обстоятельства вашего детства привели вас к вере в это?

2. От гневливости агрессивной к гневливости конструктивной

Гнев (здоровый гнев), что бы там кто ни думал, является эмоцией освобождающей, примиряющей, роль которой – восстановить здоровье личности и вернуться к равновесию в отношениях. Все эмоции важны. И если в моих сеансах преобладающее внимание уделяется гневу, то тому есть причина вдвойне. Во-первых, эта эмоция особенно запретная. Во-вторых, это инструмент восстановления организма. А мое ремесло предполагает, что весь процесс лечения детских травм я нахожусь рядом с пациентом. В терапевтическом процессе мы много раз еще будем сталкиваться с гневливостью.

«Я сержусь, потому…» Первый гнев имеет целью пробить брешь в стене идеализации. Такой «гнев» обращен против родителей. Я ставлю слово в кавычки, речь тут еще не о настоящем гневе, примирительном и конструктивном. Это агрессивная энергия. Нужно разрушить стену, разорвать общие представления, сломать запреты. А такой «гнев» направлен против родителей, его цель – заставить их сойти с пьедестала, на который ребенок поместил их в своем сознании. Такая агрессивность в целом приносит ребенку облегчение – он иногда осмеливается в первый раз оказать родителям сопротивление. Обращаясь к подушке, представляя своего отца, Одиль утверждает: «Я больше не хочу слышать, как ты изрекаешь единственно правильное мнение обо всем, что я делаю, что хочу сделать, о том, что говорю, о моей одежде и прическе… Мне надоело слушать, как ты все критикуешь. У тебя даже нет права высказывать собственное мнение, позитивное или негативное, о ком бы то ни было, кого ты берешься поучать и о ком судить. Ведь ты не тот человек, которому я могла бы полностью довериться. Твоя нервозность, твой стресс, твои манеры выражаться и двигаться ничуть не соответствуют ни тому, что ты сам так превозносишь, ни тому образу, кем тебе хотелось бы казаться».

«Нет, я не стану тебя слушаться, я имею право!..» Вторая волна гнева позволяет понемногу освобождаться от родительских запретов и снова подарить себе свободу побуждений и импульсов. Она освобождает порывы, дает разрешения. Она благоприятствует утверждению себя и своих прав. И все-таки гнев не всегда бывает конструктивным.

«Нет, это было совсем не для моего блага – мне было больно!» Начинается раскрытие прошлого. Брешь, пробитая

гневом в идеализации, открывает доступ к воспоминаниям. Каждая припомненная травма вызывает гнев по отношению к родителям, которые нанесли ее. Личности понемногу открывается вся ширь ее страданий. Гнев начинает работу по исцелению, позволяя личности ощутить всю глубину своих душевных ран. Когда эмоции, связанные с этими ранами, – страхи, ужас, ярость, горечь, боль, – наконец получили выражение, тут приходит и целительный гнев – гнев упорный, утверждающий себя, устанавливающий чувство целостности личности: «Я существую, я здесь, я чувствую себя сильным (сильной), я тебе покажу, кто я есть!»

В своих предыдущих книгах я попыталась прояснить ситуацию насчет известных предрассудков об эмоциях и особенно – о гневе. Повторю еще раз – гнев является эмоцией, это физиологическая реакция человеческого организма на рану, фрустрацию или несправедливость. И это не та реакция, от которой надо любой ценой отделываться. Это не признак «озлобленности». Гнев (здоровый!) приносит индивидууму удовлетворение и устанавливает гармонию в отношениях. Насилие разрушает. Гнев восстанавливает. Как прекрасно показала Элизабет Кюблер-Росс, это – естественный этап работы, которую совершает боль. Разве в нас во всех не работает боль и скорбь о том, чего мы недополучили, когда были маленькими?

Вникнем в каждый из этапов.

3. Уйти от идеализации

Процесс деидеализации происходит по мере осознавания пережитого нами в реальности. Бывает и наоборот: только свергнув родителя с пьедестала, мы позволяем нашим эмоциям проявиться. Идеализация – защитный механизм, включающийся бессознательно, чтобы выжить в семье и не слишком страдать. Чем дальше он отступает, тем теснее становится наш контакт с детскими переживаниями.

Марк, которого отец бил, запер внутри себя и страх и ярость. Он равнодушен и к физической боли, но главное – еще и к страданию от недостатка ласки, бесчувствен и к унижению, связанному с чувством своего бессилия перед градом ударов, и ужаса перед этим человеком, которому надо бы защищать его, а он так его колотит. «У меня толстая кожа, мне не больно». Он оправдывал отца: «Он делал так ради моего же блага, ведь я был лентяем».

Ребенок в плане выживаемости полностью зависит от родителей. Он не знает, что закон защищает его и что родители не имеют права убить его или просто бросить. И когда родители говорят ему «Я сейчас тебя убью» или «Я ухожу, а тебя оставляю одного», он в это верит!

«Папа, я помню, как однажды ты вышел из машины и сказал маме: „Лучше оставь меня здесь, а забери когда будешь ехать обратно, а то я его пришибу“. Как мне было страшно, папа. Я поверил этому. Я был уверен, что когда ты вернешься, ты меня пришибешь. Я всего лишь забыл портфель дома. И сейчас, разумеется, я без конца забываю свои вещи».

Тьерри своей головкой маленького мальчика понял так: «Сейчас я тебя пришибу». Он не мог сообразить, что отец вышел из машины вдохнуть свежего воздуха именно для того, чтобы НЕ БИТЬ его. Он ведь так часто его бил. Слова, произнесенные родителем в порыве гнева, могут оставить отметину на всю жизнь в плоти ребенка. Тьерри по-прежнему забывает вещи, чтобы не испытывать тот же ужас и ярость от того, что с ним так обращаются. Он забывает вещи как бы оправдывая этим отца.

Ребенок так нуждается в родительской любви, что готов принести ей все мыслимые жертвы – даже чувство собственной идентичности и осознание самого себя. Он сделает все, чтобы сдержать свои эмоции и защитить родителей. Он согласен видеть во сне кошмары, полные чудовищ, вместо того чтобы сказать отцу: «Ты не имеешь права ни высокомерно кричать на меня, ни

бить меня». Он скорее будет терпеть астму, чем скажет матери: «Я задыхаюсь». И его папа останется самым сильным папой на свете, а мама – самой ласковой из мам. Даже если при знакомстве с приятелями, привыкшими к иному стилю общения с родителями, в них могут закрасться некоторые сомнения. Малыш еще слишком зависим, чтобы ставить эти отношения под вопрос. Ситуация, которой некоторые родители злоупотребляют.

«Он сам меня к этому вынуждает», «Он меня провоцирует! Он сам ее хотел, этой порки!» Есть дети, обладающие даром вызывать ярость родителей. Из-за чего они должны сами хотеть порки? По какой причине ребенок мог бы желать, чтобы ему было больно? Находятся и такие, кто говорит: «Они проверяют пределы терпения!» Укрепляя родителей в их полном праве рукоприкладства. Нет. У насилия не бывает точно определенных границ. И если дети действительно ведут себя вызывающе, то ни в коем случае не ради их же пользы. Ребенку так необходим любящий родитель. Не в силах выразить это словами, ребенок чувствует тоску своих родителей, и он старается угодить их бессознательным эмоциональным потребностям. Он воспринимает это как бессознательную миссию – облегчить переполняющее их насилие. Он периодически «доводит до кипения» папу или маму, чтобы в этой автоматической скороварке родителя немного ослабло давление. Отец, который не в силах вылечиться от собственных проблем, выплескивает излишек аффектации на собственного ребенка. Который ее впитывает.

«Он и меня до астмы доводит!» Эта мамаша не могла выразиться яснее. Да, Арно вызывает астму[23] у своей матери. Он воспринимает ее тревожность, не будучи в силах назвать ее словами. До астмы, которую она сдерживает и скрывает от себя самой, перемещая ее на семью. Арно своей астмой подтверждает навязчивый характер своей матери. Теперь она всюду вытирает пыль «ради здоровья Арно». И приступы сына ее очень тревожат. Такая мама, не способная исцелиться от собственных проблем, никогда не признававшаяся и, уж конечно, не выражавшая собственным родителям своего гнева и своих страхов, – такая мама, до краев переполненная тревожностью, переносит ее причину на своего ребенка. Щадя собственных родителей и не желая взглянуть в глаза собственным эмоциям.

Часто и много винят матерей (странно, что отцы на скамеечке для подсудимых оказываются редко), говоря им: «У вашего ребенка астма, потому что вы сами его удушаете». Это еще хитроумнее. Если верно, что некоторые матери активно удушают любую робкую попытку ребенка проявить самостоятельность, то

большинство мамаш, чьи дети страдают астмой, ничем не отличаются от остальных. Процесс сложен и, главное, бессознателен. Обвинять тут бессмысленно – это значило бы сделать еще хуже и для матери, и для ребенка.

Все дети склонны брать на себя родительские страдания и безропотно сносить побои, унижения, недооценку, случайные фрустрации от тех, кто произвел их на свет. Идеализация – отчаянная попытка удовлетворить родителя. Она тем сильнее, чем меньше любви. Идеализация позволяет сохранять иллюзию добрых и любящих родителей. Ребенку необходимо чувствовать себя защищенным, он не может смириться с мыслью, что зависит от родителей, которые не любят его.

С тех пор как родители четырнадцатилетней Клотильды развелись, она почти не видится со своим отцом. Это причиняет ей немало страданий. Каждый раз он обещает ей зайти. И каждый раз находит причину отменить визит, даже просто забывая встретить ее на выходе из коллежа. На приеме у терапевта Клотильда роется в сознании и наконец осознает реальность: отец не испытывает от общения с ней никакого удовольствия. Она не является приоритетной частью его бытия. И вот уже довольно давно она спрашивает себя: «Да любит ли меня папа?» Она пытается заставить его полюбить себя, делать ему приятное, успевать в школе, полагая, что он будет ею гордиться. И в то же время ненавидит его за то, что он не уделяет ей больше времени и внимания. Наконец, она осмеливается взглянуть правде в лицо: он ее не любит! Какое ошеломление. Какая боль. И при этом – какое облегчение! Больше нет напряжения, нет потребности всячески, и руками, и ногами, барахтаться для того, чтобы ему понравиться. Он не любит ее по причинам, от нее не зависящим. Нет ничего такого, что Клотильда могла бы совершить, чтобы он ее вдруг полюбил.

Такой отец способен сказать дочери: «Да нет же, я люблю тебя, но у меня нет времени, сама знаешь, так много работы». Вероятно, он даже себе не смеет признаться, что не любит дочь. Это неприемлемо с общественной точки зрения. И тем не менее такова реальность. Любить – значит проявлять заботу. Любить – это активный глагол! Этот отец не любит свою дочь, он не заботится о ней. Его не интересуют ее чувства. Он не слышит ее потребностей. Конечно, он испытывает известную привязанность к дочери, и, возможно, говорит себе, что любит ее. Если она в опасности, он за нее беспокоится[24]. Но в данном случае он явно не чувствует к ней никаких эмоций. Это отнюдь не означает, что он не может когда-нибудь ее полюбить, или что он не хочет ее любить. Но нынешняя реальность – когда он забывает ее у дверей

колледжа, или не слышит ее потребностей, или не выражает эмпатии к ее чувствам, – ясно говорит, что он не в контакте с ее любовью к нему. Поняв своего отца в его мужской реальности, а не как неудовлетворяющего папу, Клотильда может продолжать любить папу, но у него больше нет власти наносить ей травмы. Уйти от идеализации – означает увидеть другого во всей сложности человеческой души и выйти из деструктивных отношений властвования.

Франсуаза, кажется, осознает, что мать ее не любит. Она охотно признается: «Мать меня не любила». При этом во время терапевтических сеансов она часто сердится, принимая вину на себя. Она защищает мать: «Я не имею права говорить, что она меня не любила. Ведь она говорила мне, что любит меня, и это должно быть так. Она меня по-своему любила…» Эта фраза донельзя раздражала меня. Как будто есть разные способы любить! Чему служит такая иллюзия? Нет разнообразных способов любви. Все дети нуждаются в нежности, внимании, ласке, выслушивании и уважении. Пренебрежение такими основополагающими потребностями не может быть признаком любви. А вот то, что любовь часто бывает подавляемой, – правда.

Я знаю одну женщину, которой восемьдесят шесть лет. Она утверждает, что любит своего сына. Доказательство? Его фотография стоит у нее в спальне. На ней он взрослый. А когда он был маленьким – она то и дело колотила его, на долгие месяцы оставляла малыша на попечение чужих, сама его не видя. Позднее он был лишен каких бы то ни было прав, ему запрещалось дружить, выходить из дому. Она часто наказывала его, запирая то в подвале, то в шкафу, то на чердаке. Все детские годы она обзывала его. Никогда не защищала от отца, который всегда его осуждал, явно принижал и жестоко порол хлыстом. Ей не хочется признавать, что она не любила его. Сейчас она состарилась и любит проводить с ним время, она гордится тем, кем он стал. И убеждает себя, что так любит его, своего обожаемого сыночка. Но отказывается говорить ему об этом. Скорее всего, это его бы напрягло. Она не хочет противопоставлять себя его правде. Кстати, она и забыла большую часть собственных поступков. А столкнувшись с напоминанием, иногда осуждает себя. Ведь она была так молода, когда он родился, слишком молода. Иногда она защищается: «В те времена принято было так воспитывать». Иногда перекладывает вину на другого: «Мой отец был еще жестче, а я ничуть не страдала». Из этого перекладывания заметно, что она, видимо, не имела понятия о том, что такое любовь. Она и сама воспитывалась в страхе, часто наказываемая и не слишком

любимая.

А вот Лидия, пересмотрев свою жизнь и освободившись от большинства вытесненных эмоций, признает – с болью, но без чувства вины: «Я не умела любить мою старшую дочь, когда та была маленькой. Я заботилась о ней, ласкала, гладила, но я как будто играла с куклой. Я очень старалась быть хорошей матерью. Я не умела любить. Делала так, как нужно было делать. И только сегодня сознаю, что означает чувствовать любовь. Я не умела чувствовать всего этого». Разумеется, Лидия была привязана к своим детям, и даже очень эмоционально привязана, но она не осознавала чувства любви. Теперь она ощущает разницу.

Скольким родителям становится неловко, когда ребенок упрекает их, что они его не любили. Они-то верили, что любили. Конечно, они чувствовали привязанность, но любовь намного больше, чем это. Они не вступали в контакт с чувством любви. Бывает, что кто-нибудь из родителей начинает сознавать, как важен для него был его ребенок, когда тот тяжело заболевает или умирает. Неотвратимость опасности действует как электрошок, сила чувств пробуждает любовь. Иногда слишком поздно.

Патрисия плачет, ее сердце внезапно разбилось – дочь умерла. Жасинта покончила с собой. Восемнадцатилетняя девушка бросилась с моста. Патрисия безутешна. Эта трагическая гибель позволила ей ощутить, как она любила дочь. Она отдала бы свою жизнь, лишь бы воскресить ее. Но слишком поздно. Жасинта ушла, не зная, как сильно мать могла бы любить ее. Ибо при ее жизни Патрисия не показывала этого. Сегодня она чувствует себя такой виноватой. Ей так не хватает Жасинты, она осознает всю меру тоски дочери. Она вновь обдумывает свое поведение с нею и так расстраивается. Столько людей вокруг них обеих были свидетелями проблем в их отношениях, видели, как она скверно обращается с дочерью. Никто и никогда не помог Патрисии полюбить дочь. Никто и никогда не услышал ее.

Я утверждаю, что мы – как общество – несем ответственность за смерть Жасинты, как и за все самоубийства или несчастные случаи с молодыми и не очень молодыми людьми. Кто-то убивает себя, другие позволяют себя убивать недостатком любви, недостатком смысла в их жизни. Отказываясь увидеть правду и поверить в то, что все родители любят своих детей, те, у кого не получается их полюбить, просто обездолены. Никто не слышит их, никто не помогает, никого нет рядом на пути к исцелению, которое позволило бы им полюбить своего ребенка. Есть родители, любящие своих детей, а есть – не любящие. И случается, что ребенка любят в один период его жизни, а когда он достигает определенного возраста – начинают любить больше. По

множеству причин родитель может перестать любить или научиться любить. Чувство любви требует подпитки, оно с нами не навсегда. Многие взрослые, запрещающие себе проявления нежности и близости, ограничивают задушевное общение с детьми и делают редкими моменты проявления любви. А без такого проявления чувство любви чахнет. Место, предназначенное для духовной близости и оставшееся вакантным, занимают осуждения, требования, проекции, ожидания.

Чтобы избавиться от нехватки любви, необходимо посмотреть проблеме прямо в лицо. Убаюкивать себя иллюзиями бессмысленно. Вербализация, анализ, рефлексия проясняют прожитое и позволяют подвергнуть сомнению идеализированные образы. Эмоции понемногу обнажаются. По мере их выявления идеализация понемногу уменьшается. Верно также и обратное, – последовательное стирание идеализации открывает путь к выражению эмоций.

Как мы уже видели выше, первое агрессивное проявление позволяет пробить брешь в идеализированном образе родителей. Я предлагаю участникам своих сеансов написать письмо родителям, начинающееся со слов «Я сержусь на тебя за…». Эта формулировка укрощает гнев. Напоминаю, что это первое проявление гнева – еще не настоящий гнев, оно перекладывает вину на другого, в данном случае на родителя. Это письмо, понятно, не для отправки родителям. Такая агрессивная формулировка – лишь этап для установления равновесия, избавления от тяжести ошибки, неправильно взваленной на себя еще в детстве. Это работа, позволяющая извлечь чувство вины, больше не давать гневу обращаться против самого себя.

Проходит немного времени после занятия, и я получаю письмо от Брижитт:

«Я пишу тебе, потому что с того занятия не очень в своей тарелке. Это недомогание началось, когда я не смогла выпустить свой гнев во время воскресного упражнения. Своей плюшевой куклой[25] *я выбрала розового гиппопотама. И вот с тех пор как я потолстела, я представляю саму себя розовым гиппопотамом. Я и есть этот гиппопотам. И ввести меня в гнев против него означает возвращение к обыденному, то есть к обращению гнева на саму себя. Во время упражнения я сказала тебе, что не в силах абстрагироваться от окружающих, от их криков. Больше взглядов, обращенных на меня, я боялась того, что исходит от меня самой, я не могу кричать как остальные. Не могу я быть животным, которое вопит или воет! Это возвращает меня к моему страху перед любым проявлением насилия, боязни вопящих людей, страху*

страдания. Я не нахожу в своей жизни ни криков, ни бурных проявлений. Помню, что, когда была маленькой, у меня бывали приступы гнева (мать говорила – довольно грубые), и она тогда запирала меня в моей комнате, а я кричала, плакала, колотила в дверь, писала от ярости в трусики до полного изнеможения. Я тем ярче помню это, что мать мне часто об этом рассказывала, подчеркивая, какой злой я была и стыдя меня перед окружающими. С того занятия я часто думаю взять эту подушку и выразить свой гнев. Но у меня это не получается. Я говорю себе: боюсь, что услышат соседи, но думаю, что больше всего боюсь самой себя. Это панический страх, как будто я сейчас обнаружу нечто ужасное».

Брижитт смутно чувствует, что в ней происходит. Она осознает, что склонна обращать свое внутреннее насилие против самой себя. Но когда гнев готов выйти, она колеблется и не переступает этот барьер. Она боится обнаружить «нечто ужасное». Такой страх встречается чрезвычайно часто. Наши эмоции, наша правда кажутся нам ужасными потому, что так мы интерпретируем факт: наши родители не пожелали их видеть. Более того, запретная эмоция оказалась за долгие годы заряжена ненавистью.

Не старайтесь переступить этот барьер через силу. Важно с уважением отнестись к собственному ритму. Дайте время устояться доверию к терапевту, который ведет вас по этому пути, прежде чем выпустить в приключения. Упражнения, которые тогда последуют, могут быть сильнее, чем кажутся.

Уйти от идеализации означает воскресить болезненные воспоминания. Если вы не разбираетесь в психотерапии, было бы целесообразно подыскать кого-нибудь (то есть психотерапевта), кто был бы вашим ведущим в таких упражнениях. Как только запущена внутренняя работа, как только ваш панцирь поврежден, пусть даже брешь в нем легкая, – вытесненные аффекты у дверей. Если они не опознаны и не признаны, то могут превратиться в симптомы физического недомогания. Тереза пишет мне после занятия. Она не понимает – она выразила свой гнев. На следующее утро она не могла встать, ее рвало, она корчилась от боли. В ней проснулось физическое воспоминание о боли, пережитой в детстве. Берегите себя, не преуменьшайте энергию высвобождения эмоций.

Если чувствуете, что готовы, предлагаю вам попробовать следующий выход из идеализации.

> Уделите час своего времени. Возьмите ручку и бумагу. Убедитесь, что вам не помешают. Сейчас вы напишете письмо (которое никогда не отошлете – я

снова подчеркиваю это) в таких выражениях: «Папа, я сержусь, что…», «…потому что мне было так необходимо…» Внимание: никаких осуждений и обобщений. Не нужно «ты был злой», а нужны точные подробности. «Я сержусь на тебя за то, что ты говорил мне: из тебя ничего не выйдет, когда я показал тебе школьный дневник за прошедший триместр пятого класса, потому что мне так необходимы были слова поддержки и ободрения, чтобы лучше понять причины моих затруднений». Мобилизуйте ваши воспоминания, напишите столько «Я сержусь…», сколько сможете, привязывая к каждой душевной ране вашу неудовлетворенную потребность.

Закончив писать письмо, оставьте его ночь полежать на столе. На следующее утро запишите ваши сны, или опишите их, если не уверены, что сразу поняли их значение. Потом улучите момент этого дня, когда будете в одиночестве, возьмите подушку, плюшевую игрушку, куклу или фотографию родителя, к которому вы обращаетесь. Поместите этот образ родителя на расстоянии одного метра от себя. Положите между вами и вашим родителем еще одну подушку. Она будет олицетворять все то, что мешает отношениям между вами и вашим родителем, все злоупотребления, чувства-паразиты, его личные душевные раны, его проекции, все те стены, которые вокруг него и мешают ему любить вас. Чтобы ударить по подушке и разрушить эти стены, отделяющие вас от любви ваших родителей, вам понадобится инструмент. Тут может сослужить неплохую службу старая теннисная ракетка, а лучше даже бейсбольная бита для совсем юных игроков. Так у вас нет риска поранить себя. В ином случае можете свернуть в рулон салфетку, превратив ее в дубинку. Итак, сделав это, встаньте в позицию и визуализируйте на предназначенной для этого подушке того из ваших родителей, к которому вы хотели бы обратиться.

Снова прочтите ваше письмо, чтобы оно осталось в вашей памяти, а потом, глядя прямо на родителя, скажите ему, в чем вы его упрекаете. Не читайте письмо вслух, а перескажите его ему со всем гневом, на который способны.

Подышите глубоко. Ощутите энергию в области таза. Почувствуйте, как оживают ваши руки, ударьте подушку, которая

стоит перед вами. Разрушьте эту стену, отделяющую вас от вашего родителя. Не сдавайте позиций перед этой неприступной крепостью, позвольте себе пойти на ее приступ.

После ударов часто набегает несколько слез. Пусть, это хорошие слезы. Утешьте в себе ребенка, который живет в вас. Приласкайте его.

Если при выполнении этого упражнения рядом с вами находится психотерапевт, попросите его обнять вас в эту минуту. Подпитывайтесь от этой нежности. Передайте ее тому малышу в вас, которому она так необходима.

4. Воспоминания возвращаются

Выражение гнева высвобождает воспоминания, которые вытеснение запирает в бессознательном. Картины могут возникать во время прилива гнева или сразу после. Иногда, чтобы появиться, им требуется несколько дней. Если ваши воспоминания не воскресают, вернитесь к предыдущему упражнению, ваш гнев не был достаточно убедительным, чтобы утешить ребенка внутри вас. Он еще страшится показать себя, страшится, что вы подчинитесь родителю, а его всерьез не воспримете, что чувство проснется, а вы не сумеете его услышать или просто быть рядом.

Жак с силой колотит подушку. И вдруг падает, – его настигла страшная внутренняя боль. Он внезапно заново видит все. Он вспоминает ту няню – такую добрую, как она заботилась о нем, как умела приласкать, обнять, когда он плакал. Она всегда была рядом, когда ему становилось грустно. Именно она, а не мать, вставала посреди ночи, чтобы утешить ребенка, которому приснился дурной сон, часами укачивала его, помогая уснуть. Он так любил ее. И вот однажды – о, предательство, – ее уволили. Ему исполнилось три года и теперь надо было ходить в детский сад. Мама больше не нуждалась в услугах няни. Жак помнит, как больно было расставаться. Эту боль в то время не услышал никто. А выражал ли он ее как-нибудь? Вероятно, нет.

После занятия он звонит матери. Та крайне удивлена, что он помнит имя этой женщины, которая исчезла с их горизонта сорок лет назад. Они никогда не говорили об этом. Она напоминает ему: «Да нет, ты совсем не страдал, все прошло очень хорошо, ты не плакал».

Жак потерял свою няню, когда пошел в детский сад. Он не мог оплакать потерю, некому было принять его слезы. Он сохранил эти чувства внутри. Теперь он понимает, почему его собственный сын каждый раз кричит в голос, когда он оставляет его в детском саду. Малыш Максим выплакивает все слезы, которые в свое время не пролил отец.

Франсина лицом к лицу с матерью. Она не может ударить подушку. Письмо она написала, но теперь, когда представила себе маму, не в силах произнести вслух ни слова. Мало-помалу она понимает: ей страшно. Она в ошеломлении. Она и не знала, что так боится матери. Она принимается колотить, и чувствует, как страх становится все сильнее. Франсина в жизни никогда и ничего не боялась, она совсем не сознавала, какой ужас живет у нее внутри. Ей потребовалось, представив себе мать, нанести

несколько ударов по матрасу, чтобы почувствовать эмоцию, о которой она никогда не вспоминала, и которая тем не менее жила в ней. После такого опыта Франсина чувствует себя ближе к себе самой. Колотя по подушке, она согласилась услышать девочку, жившую в страхе остаться наедине со своей матерью.

Внимательно вспомните ваши сны, выделите для этого время, ни о чем не думая, пусть ваши мысли сольются вместе, чтобы воскресить время. Оглянитесь вокруг и уловите даже малейший повод снова пережить детство, воскресив его перед вашими глазами. Продавец мороженого. Ливень в горах. Цветок. Маленький мостик. Снеговик.

Позвольте памяти вернуться туда. Намажьте тартинку шоколадным кремом сверху, как делала ваша бабушка. Чашка горячего шоколада. Мамина картошка с мясом. Подобно «мадленке Пруста»[26], ваши вкусовые воспоминания проведут вас в прошлое.

Плывите и дальше против течения времени, глядя на семейные предметы. Часы дедушки, деревянная ложка, которой мама взбивала заварной крем, плетка, папино кресло.

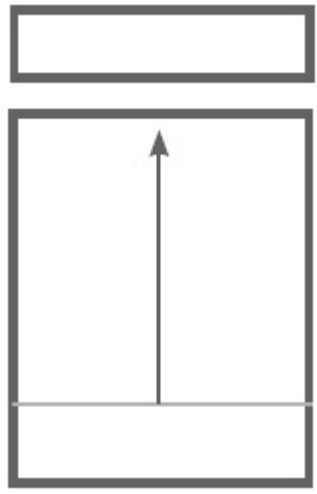
Дайте ожить воспоминаниям как приятным, так и неприятным.

5. Отказаться от долга благодарности

Когда воспоминания оживают, гнев принимает более отчетливую форму. Теперь он ограничен. Целью первых приступов гневливости было свергнуть родителя с пьедестала и отобрать у него немного власти, которой он еще пользуется. Теперь выражение гнева начинает исцелять пережитые душевные раны. Бунт имеет конкретную направленность и связан с особыми воспоминаниями. Каждая душевная боль, всплывшая из глубин сознания, требует рассмотрения и выражения. Этот этап бунта заключается в динамическом повороте от «Благодарю тебя за то, что ты это делал для моего же блага» к «Я в ярости, это несправедливо, ты не имел права этого со мной делать». Речь о выходе из подчинения, чтобы расслышать собственную внутреннюю правду.

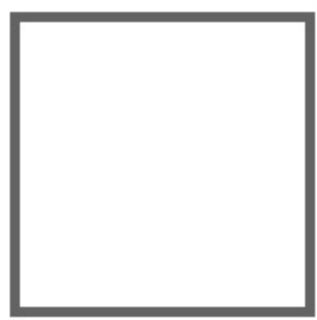
Еще не пришло время выражать ваш гнев напрямую вашим родителям. Этап отказа от долга благодарности должен произойти в кабинете психотерапевта. Переполненность яростью должна выйти, прежде чем вы окажетесь в силах выразить гнев целительный. На самом деле тот гнев, который вы сейчас испытываете, диспропорционален травме. Например, фрустрация, пережитая в пятилетнем возрасте, вызвала гнев следующего размера:

Поскольку действует запрет на его выражение, этот гнев еще и подгружается яростью от того, что его невозможно высказать. С годами возрастающее количество фрустраций, несправедливостей, обид подпитывает еще и эту ярость, которая понемногу превращается в ненависть такого размера:



Если вы выльете все это на ваших родителей, они наверняка почувствуют себя жертвами нападения и, скорее, станут защищаться, нежели захотят вас услышать.

В кабинете терапевта вы выплескиваете избыток ярости, то есть вот такое количество:



Вы пойдете разговаривать с вашими родителями, когда в вас останется не больше того количества ярости, какое соответствует степени той травмы ваших пяти лет:

Предпочтительнее, кстати, выразить ваш бунт в присутствии психотерапевта – ведь он окажет вам основную поддержку. Нелегко восстать против своих родителей. Психотерапевт не боится их[27], и он помогает преодолеть страхи и вам. Ваш

психотерапевт на вашей стороне. Своей эмпатией он помогает вам разобраться, что справедливо, а что несправедливо. Он осознает вашу эмоцию, он – свидетель вашей правды. Такое осознание вашей эмоции, хотя сами вы пока еще едва ее понимаете уголком души, глубоко целительно. Ваш врач рядом с вами, он обеспечивает вашу безопасность, в которой вы нуждаетесь, чтобы отважиться, войти внутрь себя самих и пережить то, что вы должны пережить. Этот этап бунта приводит к обнаружению вашей правды и тем самым позволяет почувствованным эмоциям появиться вновь. Взбунтоваться против родителей, отказаться от долга благодарности и от «Это ради твоего же блага!» влечет за собою «Мне было больно!» и полное осознание боли – боли, пережитой внутри.

> И снова возьмите подушку, мысленно поместите за ней родителя и обратитесь к нему (можете использовать фотографию или портрет, если это поможет вам визуализировать его). Скажите ему все, что лежит у вас на сердце, осмельтесь ощутить мятеж внутри вас. Опишите факты, настаивайте на «Ты не имел права, это было несправедливо!».
>
> Восстановите таким образом каждый пункт истории ваших отношений.

Осознать для себя и отличить справедливость от несправедливости не всегда легко. Как мы, будучи детьми, не имели права жаловаться, как нас заставляли уважать столько родительских поступков, называя их «воспитательными», даже если нам делали больно, и говорить «спасибо» за причиненную обиду, – так же трудно бывает нам иногда взглянуть в лицо истине. В этом случае присутствие психотерапевта, а особенно групповая терапия тоже помогают.

Память, единожды осознав, что событие, слово, поступок нанесли нам травму, переходит в иное измерение. Пережитые эмоции всплывают снова. Тут важно не слишком быстро удалять каждую рану. Множество эмоций может нуждаться в высвобождении. Нам необходимо соразмерять – до какой степени мы были обижены.

6. Мне было больно!

«Это было вовсе не ради моего же блага. Я осознаю, что мне было больно». Вот она – констатация по мере того, как воспоминания возвращаются: нам нанесли рану, обидели, мы стали жертвами несправедливостей. Шаг за шагом мы осознаем нашу правду.

По мере того как картины прошлого воскресают, по мере того как мы осмеливаемся взглянуть в лицо нашей правде, мы вступаем в контакт с ужасами, яростью, горечью, отчаянием. Все эти подавленные эмоции оживают в нас. Не станем пытаться снова утихомирить их приемом анксиолитических препаратов или снотворных, а лучше прислушаемся к ним. Дадим им занять свое место. Хранить все это страдание бессмысленно, надо дать выплеснуться крикам, живущим внутри нас, насилию, двигающему наши ноги и руки, в подходящих для этого стенах психотерапевтического кабинета. Боль становится сильнее, мы ее чувствуем. Мы чувствуем то, что прежде не чувствовали. Этот этап выхода из обезболивания – самый болезненный во всем лечении. Первая боль еще усиливается той, которую невозможно было выразить, ведь ее так долго прятали от самих себя. Понять и почувствовать – это причиняет боль. И в то же время это приносит столько хорошего! Начинаем ощущать себя все ближе к самим себе, все больше самими собой. Это чувство подлинности и интимного глубокого контакта помогает справиться со страданиями.

Иногда страдают и физически. Часто прежде всего пробуждается тело, особенно когда выражение эмоций еще слишком блокировано. Работа с дыханием и размягчение телесного напряжения часто полезны, чтобы ослабить мышечное сопротивление и облегчить эмоциональные разрядки. Любую рану необходимо вновь пережить, чтобы исцелить ее. Ясно, что она не будет переживаться так же, как переживалась в первый раз. Снова и снова пережевывать одно и то же – это не даст никакого результата. Какое-то событие вызвало страх, горечь, ужас, ярость. В то время эмоции не удалось стать ни высказанной, ни услышанной. Процесс выздоровления заключается в новом обретении вытесненной эмоции. И она снова воскресает зачастую вместе с образами и/или ощущениями той, травматизировавшей сцены. Выраженная и принятая, она высвобождается, и старое напряжение ослабляется.

Не пытайтесь снова пережить ужас или ярость, оставшись одни в вашей квартире. Вам необходимо, чтобы кто-то был рядом

с вами, чтобы ничего не ущемлялось ни в вашем теле, ни в вашем сознании и чтобы ваше преображение завершилось мягким физическим контактом.

Чтобы заглянуть внутрь себя еще глубже, сделайте следующее упражнение.

Возьмите большой лист бумаги. Разделите его на два столбца. В левом напишите факты, которые помните. Не только значительные, но и на первый взгляд безобидные.

Потом сконцентрируйтесь на каждом факте и вслушайтесь в ваши чувства. Если это не получается, представьте на вашем месте другого ребенка. Что почувствовал бы он? Парадоксально, но мы легче умеем отвечать за другого, чем за самих себя. Опишите ваши ощущения, пережитые эмоции в правой колонке.

Осознайте, какую боль причинило вам каждое воспоминание, и примите ее. Рассчитайте, какую степень боли это причинило тому ребенку, каким вы были. Следите за вашими склонностями преуменьшать боль.

Склонность к преуменьшению пережитых страданий встречается часто и, конечно, тормозит выздоровление. Чтобы избавиться от нее, очень полезно заняться групповой психотерапией. Другие участники группы не пережили подобных же запретов, они видят то, чего вы больше не видите. Они способны сказать: «Как? Да ведь он несправедливо поступил с тобой, нет, так ведь никто не делает!»

В группе вы можете переоценить ваши представления, обнаружить, что не все семьи живут одинаково. Товарищи по группе подчеркнут ваши недостатки и ваши достоинства.

Они увидят ваши навыки, красоту вашего бытия. Посочувствуют вашим травмам. Их эмпатия поможет вам увидеть вашу правду.

7. Гнев, который восстанавливает

Эмоциональные разрядки заканчиваются последней вспышкой настоящего гнева. Этот гнев очень отличается от предыдущих. Он утверждает наше существование, наши потребности, нашу идентичность, наше место. Это больше не агрессивный приступ гнева, которому нужно разрушить все вокруг себя. И это больше не бунт. Это гнев конструктивный. Гнев, который восстановит право, то есть конкретно позволит ребенку давать себе право чувствовать так, как он чувствует, говорить, существовать, иметь потребности, быть самим собой.

> И снова поставьте подушку, представьте за ней вашего родителя и почувствуйте ваш гнев. Вы стоите на коленях, дышите глубоко и свободно – так, чтобы ощущать прилив воздуха в области таза. Теперь эмоция опускается к животу, и в нижней части тела вы чувствуете тепло. Вы глубоко вздыхаете. Ваша диафрагма поднимается и опускается.
>
> Привстаете на коленях, поднимаете биту (или теннисную ракетку) над головой и с широко открытыми глазами бьете по подушке, громко и утвердительно говоря: «Я имею право, я – это я», и все фразы, утверждающие вашу идентичность и любые права, какие только придут вам на ум. Ощутите вашу силу и радость чувствовать свое тело свободным.

После такого гнева напряжение ушло. Рана в вашем теле затянулась. Все эмоции вышли. Вы сохраните память о вашей травме. Происшедшее станет частью вашей жизни. Но это больше не властно причинять вам страдание или бессознательно управлять вашими поступками, поведением, мыслями или реакциями.

Восстановившись таким образом, вы можете начать работу над примирением с вашими родителями, если вы этого желаете. Вы сами не нуждаетесь в ней, чтобы выздороветь, – вы и так уж исцелились. Вы нуждаетесь в этой работе, чтобы исцелить отношения, чтобы ощущать настоящее удовольствие от семейных встреч.

После такого гнева ваши родители больше не смущают вас. Перед ними – взрослый человек. Вы даже вполне здоровы, чтобы испытывать к ним эмпатию. Уже не первоначальное сожаление или сочувствие к их несчастьям подталкивает вас во всем их

защищать, – нет, но подлинная эмпатия.

Теперь, когда вы можете противостоять вашим родителям, вы способны написать им письмо или встретиться, чтобы высказать свои обиды, выразить все вами пережитое, и попросить их о восстановлении, чтобы реставрировать поврежденную связь между вами. Просьба о восстановлении имеет целью установить равновесие между причиненным ущербом и возмещением убытков в том смысле, что у каждого свое чувство справедливости. Несправедливость угрожает связи. Справедливость ее восстанавливает.

Эта потребность в искуплении, – сколько родителей, не сумевших почувствовать ее вовремя, ощущают ее теперь. Многие пытаются наверстать, перепрыгнув через поколение. Они переносят свою эмоциональную привязанность на внуков. «Я даю моим внукам то, что не смог дать моим детям». Сколько дедушек и бабушек говорят так. К несчастью, куда реже то же самое говорят своим детям, лишая их еще и благодарности. Видеть, как родители заботятся о чужих детях, хотя имеют своих, – это причиняет боль. «Мои родители интересуются только моими детьми. Как там Квентин, а что Диана делала во время сиесты. Обо мне они у меня никогда не спрашивают. Как будто смотрят сквозь меня и не видят».

Наши родители, как и мы, нуждаются в таком искуплении и восстановлении. Они просто не знают, сколько способны исправить. Вот общепринятое мнение: «Что было, то было; содеянного не воротишь». Действительно, прошлых дел не сотрешь из жизни, но можно изменить их значение, поговорив о них. Прошлого не воротишь – но можно исправить горечь настоящих воспоминаний о нем, последствия старых обид. Признать обиду – уже огромный сдвиг. Рана, наконец, может зарубцеваться. А заблокированная энергия – циркулировать снова.

VI. Понять наше сопротивление

Страх противостоять родителям столь велик, что многие просто не могут вынести даже саму мысль об этом. Гневаться на родителей запрещено. Но сам факт такого запрета подтверждает нам, что на нем стоит задержаться поподробнее. Столь мощное табу – а что за ним кроется? Гнев (здоровый) на родителей есть освобождение, и он восстанавливает любовь. Он приносит ребенку облегчение. Он – первый шаг к восстановлению отношений. Если есть сомнение – стоит ли разговаривать с родителями о своих проблемах, если не осмеливаются поведать им правду о своих детских переживаниях, – значит, нет той интимности в отношениях, какая могла бы быть. В лучшем случае такие отношения поверхностны.

Однако гнев на родителей вызывает неприятие, отвлекает, возмущает, провоцирует всевозможные защитные реакции. Проанализируем их одну за другой.

1. «Родителей не судят, их прощают!»

Сторонники такого категорического утверждения, кажется, даже не осознают его противоречивости! Прощение *и есть* суждение! Прощение предполагает позицию превосходства. И если я должен простить, то, конечно же, я рассудил, что была совершена ошибка! Более того, позиция прощения в высшей степени эгоистична, она не позволяет родителю сделать с ним работу по примирению. Она замыкает родителя в чувстве вины или в бессознательном и перекрывает ему подступы к задушевной близости со своими детьми.

Чтобы не осуждать родителей, нам нужно не прощать их, а судить их поступки. Правомерно оценивать влияние поведения, то есть судить поступок, а не личность. Никакого прощения не может быть без прояснения несправедливостей и травм. Я предпочитаю прощению настоящую любовь. Я не призываю стирать всю общую сумму обид, а предпочитаю уважение к личности и интимность.

Отделение – не средство, а результат. «Мне нечего обсуждать с вами то, что прошло, я отделился», – восклицает Мартен, который регулярно посещает медитации в религиозном кружке. Хуже того – он сам в это верит! И при этом он далек от того, чтобы стать свободным. Он не хочет разговаривать с родителями о прошлом из опасения перед их реакцией. Он предпочитает устраниться. Те, кто, следуя примеру Мартена, нахваливает отделение, часто не осознают значения своих страхов. Они называют «отделением» свое бегство. И все – партия сыграна. Объясняй все духовностью! Но разве можно говорить о духовности, когда так мало любви? Отделение не означает больше не видеться с родителями и не страдать, а значит, перестать бояться этого и установить гармоничные и справедливые отношения с ними.

У одной девушки были длинные и роскошные волосы. Ее духовный наставник не соглашался принять ее в кружок, пока она их не сострижет. Она плакала, умоляла, ничего не действовало. Наставник приказал ей немедленно постричься. Другая женщина, у которой шевелюра была не хуже, сказала ему: «Я хочу стать вашей ученицей и готова состричь волосы». Тот перебил ее: «С тобой в этом нет смысла».

Что ж, поспорим с нашими родителями, потому что мы этого боимся и это нелегко. Сама трудность этого подтверждает и пользу – ибо подчеркивает, что мы все еще зависим от наших родителей. Зачем же пестовать в себе иррациональные страхи?

Потому, что они в нас живут. И такое поведение абсолютное большинство родителей воспринимает как должное.

На моих семинарах встречаются люди, отрицающие полезность упражнения с гневом на родителей, делая такой вывод из пройденного ими упражнения с другими терапевтами, во время которого они якобы «простили» родителей. Прощение – возможный результат процесса примирения. Но при этом они, говоря, что простили, сохраняют те же симптомы, с которыми пришли ко мне на консультацию. Однако магическая вера в силу прощения велика. «Я свершил ритуал, я даровал им озарение. Я чувствую себя легче…» Да, действительно, прощение облегчает. Оно по принципу действия анксиолитической таблетки камуфлирует проблему, но не решает ее. Такое первое «прощение» может при случае означать примирение с самим собой. Но в отношениях остается нехватка, разрыв. Единственная выгода от такого слишком быстро дарованного прощения – бегство от задушевной интимности, устранение от любви. Давая такое прощение, личность избегает вступать в конфронтацию с собой. Уклоняясь от гнева, она не имеет доступа к осознанию силы собственных эмоций. Она сохраняет и страх перед эмоциями, и перед интимным общением, а чаще всего сохраняет и симптомы. Она бежит от опасности увидеть в следующем поколении одного из детей пораженным такой же раной, и вступает в поверхностные отношения с родителями.

Александра, не работавшая со мной, пишет отцу: «Возобновлять общение нет смысла, я больше не хочу тебя видеть, но я тебя прощаю». Что значит такой тип прощения? Для меня это не настоящее прощение. Это фильтр, способ не страдать от душевных ран, при этом по-настоящему их не вылечив. Тут и речи нет о некоем уважении к родителям, а только о страхе. Страхе перед собственными эмоциями, перед эмоциями родителя и особенно страхе перед близостью отношений и страхе перед любовью! Таковы факты. Общее прошлое создает интимность само по себе. Не будем обманываться. Когда мы не осмеливаемся поговорить с родителями – то не от любви к ним, а потому, что боимся противостоять им из-за нехватки любви. Страх не быть достаточно ими любимыми, или, быть может, что мы сами любим их недостаточно.

Когда травмы признаются родителями, когда разговор между поколениями завязался снова, он высвобождает столько любви. Зачем лишать себя этого?

В то же время с родителями не разговаривают неважно как и неважно когда. Необходимо принять определенное количество предосторожностей, чтобы прийти не к конфликту, а к

примирению.

2. Это убьет его! / Я боюсь умереть!

«Я не могу сказать ему правду, у него будет инфаркт».

«Я никогда не посмею, никогда не смогу. Мои родители не в силах будут такое услышать. Я боюсь их этим убить. Или умереть сам».

Сколько преувеличенных страхов. Преувеличенных? Многие реально в это верят. Эти страхи так распространены, что мало кто подвергает их сомнению. Редко кто-нибудь возразит: «Да у тебя и сил-то таких нет». Или: «Не умрешь ты от того, что скажешь несколько слов». Вдумаемся в размеры, которые в нашем воображении принимает конфронтация с теми, кто произвел нас на свет. Это вопрос жизни и смерти! При таких обстоятельствах можно понять силу сопротивления любым гневным выпадам! Тем более что эти страхи возникают совершенно иррациональным образом в моем терапевтическом кабинете, когда я призываю пациентов выразить свой гнев, используя подушку!

Ставка «жизни и смерти» восходит еще к нашему периоду грудных младенцев, зародышей. В то время наша жизнь действительно полностью зависела от родителей. Эта связь по остаточному принципу так легко возбудима внутри нас, что, несмотря на прожитые годы, ощущение риска для жизни в разговорах с родителями по-прежнему в нас живет. Я не могу позволить себе рисковать оказаться неприятным своим родителям, а то они могут бросить меня, и я умру от этого.

Интересно отметить, что если одни боятся умереть на месте, только успев выразить гнев, а других приводит в ужас мысль убить собственных родителей (при том что они имеют дело с подушкой в моем кабинете), то оба этих страха очень часто объединяются, подчеркивая их бессознательную связь и архаическое происхождение.

Сколько родителей, услышав, что младенец плачет, оставляют его одного, «пусть успокоится». Ребенок вопиет о своем гневе, чтобы попытаться получить удовлетворение своих потребностей. Его плач превращается в ярость, а затем переходит в чувство ужаса. Потом эти чувства отступают – когда он смиряется. Ребенок быстро осознает, что его гнев заставляет родителей держаться на расстоянии. Для грудничка же родитель, исчезающий из его поля зрения, все равно что умер. Его больше нет. Это и приводит в сознании грудничка к заключению: если я гневаюсь, я убиваю родителей. Следовательно, если я обращаю гнев против родителей, то либо умираю сам, либо есть опасность, что умрут они.

3. «Не хочу причинять ему боль»

«Я боюсь сделать ему слишком больно».

«Они слишком слабенькие, им уже много лет».

«Я поговорил с матерью, такое нежелание понимать, сразу недомогание, я не хочу все ворошить. Она не желает об этом разговаривать, я оставляю ее. Не хочу быть с ней грубым».

Мы скрываем наши страхи под позицией защитников! В довершение – фраза, которую слышишь так часто: «Я не могу, мой папа такой живой, это далось бы ему с такой болью. Да ему было бы легче умереть». Выражение, очень наглядно демонстрирующее, что речь тут не о благополучии нашего родителя, а о наших страхах выступить против него. Так же часто, впрочем, я слышу и другое: «Не могу я с ним поговорить, он умер. Будь он жив, было бы легче».

С живыми или мертвыми, молодыми или старыми, бедными или богатыми, здоровыми или больными – с родителями разговаривать всегда трудно. Мы не причиняем боли нашим родителям, разговаривая с ними, не причиняем им боли и помогая им исполнять их родительскую роль. Даже страдая от рака или болезни Альцгеймера, даже в коме, наши родители могут услышать нас. Зато если они не желают, то и не услышат! Они располагают всем арсеналом защитных средств, чтобы не слышать, среди которых на самом видном месте – простое нежелание понять. Тут бесполезно ограничивать себя – наши родители сами отфильтровывают все то, что способны впитать.

Вивьен умер от рака. За несколько недель до кончины он говорил мне: «Хочу умереть раньше отца». Он очень боялся болезни своего отца, опасался, что зрелища болеющего отца он не перенесет. Когда через несколько недель после его смерти я разговаривала с отцом, он в слезах признался мне: «Как несправедливо, ведь это я должен был уйти». Будь это в его силах, он бы с радостью отдал свою жизнь в обмен на жизнь сына. Если бы только они могли переговорить друг с другом до разлучившей их смерти. Но Вивьену не хотелось «заставлять отца страдать». На деле же он боялся понять, что отец недостаточно любил его. Он его идеализировал: такой талантливый, так много страдал и всем пожертвовал. Вивьен был уверен, что разочаровал его. Почему? Его отец был трудоголиком и мало времени проводил с сыном. «Потому что я не такой уж хороший», – думал про себя Вивьен. Ему, убежденному, что он не оказался достойным высоких отцовских упований, первому и стушеваться. Конечно, он не хотел сознательно умирать, но… предпочел смерть разговору со своим

отцом! А при этом папа позднее признался мне, как гордился сыном. Но, увы, никогда ему об этом не говорил.

Что же кроется за уважением к родителям, заключенным во фразах «они этого не вынесут» или «это сделает им слишком больно»? Всего лишь опасение не быть любимыми и трудности в общении.

Мы строим фантазии: вот мы с ними поговорили, а родители вдруг взяли и сразу рухнули! На самом деле, и я часто видела тому экспериментальное подтверждение, если в начале они действительно проявляют некоторое беспокойство, то всегда счастливы сближению со своим ребенком и этой новой задушевной близости. Больше того, они довольны возвращением своей роли родителей. Все здоровые родители желают, чтобы их дети оказались счастливей их самих. Роль родителей – защищать собственное потомство. Они реализуют себя в этом покровительстве. Если малыш болен, маме хочется принять на себя его боль. Большинство родителей, подобно отцу Вивьена, с радостью отдали бы свою жизнь, когда их потомству грозит опасность. Даже если они часто рабы повседневных хлопот, заложники своих забот и собственного прошлого, забывают о том, как важно для них видеть улыбки своих потомков, и пускаются в критику, не представляя себе последствий такого осуждения.

Родителям можно сказать все – разумеется, при условии соблюдения известных правил общения, когда исключаются любые осуждения, обвинения или упреки. Вот почему архиважно опустошить избыток ярости и ненависти в кабинете психотерапевта. Когда раны исцелены, можно более беспечно обмениваться мнениями. Зачем же снова ворошить прошлое, если оно уже не приносит нам страданий? Затем, что чем больше вы разговариваете, тем больше друг друга любите.

Лауру мать не любила. Она била ее, унижала, лишала свободы всеми возможными способами. Она явно невзлюбила ее – до того, как дочь стала взрослой. И все-таки из чувства дочернего долга Лаура каждую субботу приходит в дом престарелых, где мать, страдающая болезнью Альцгеймера, доживает свои дни. Лауре тяжело каждую неделю приходить и видеть мать – но она ощущает себя скованной чувством долга. Проходили недели и месяцы, и видеться с матерью становилось все тяжелее. Как по-прежнему сохранять «добрую мину», проявлять любезность и сочувствие, когда внутри бушует несказанная ярость на того самого человека? Лауре приходилось сдерживаться, и ей угрожала депрессия. На мое предложение поговорить с матерью об их прошлом она возразила: «Я не могу с ней разговаривать, она больна, ничего не понимает, даже не узнает меня уже много

месяцев». Тут открывалась такая прекрасная возможность, что я ответила ей: «Ну, раз уж она ничего не понимает, улавливает все наоборот и даже не помнит, как тебя зовут, ты смело можешь сказать ей все, что у тебя на душе». Аргумент был принят. Лаура решилась освободиться от тяжести в ее жизни.

В ту субботу мать держалась как обычно, глядя на нее, нельзя было подумать, будто она хоть что-нибудь понимает. Но через неделю она ждала ее в конце коридора с раскрытыми объятиями. «Лаура, доченька моя». Брызнули слезы. Больше года Лаура не слышала, как мать называет ее по имени. «Лаура, доченька моя, благодарю тебя за то, что ты мне сказала, это правда, я никогда не любила никого из моих четверых детей. Сейчас я очень хочу любить вас». Они вышли погулять в сад, держась за руки. И могу вас уверить, что теперь Лаура будет посещать мать каждую субботу с легкой душой!

К тому же, с этого дня у ее матери наблюдалась впечатляющая ремиссия. Пусть и не все недуги имеют психическое происхождение, но психика оказывает большое влияние на физику. Мать Лауры, разумеется, сохранила известное количество симптомов, зато восстановила многие детали понимания и овладения собою.

Отец Валери находился в коме, когда она с ним разговаривала. «Я уверена, что он моргал», – говорит она, счастливая оттого, что ей удалось установить контакт с папой до того, как он умер.

Натали пережила трудный опыт. Она не хотела говорить о нем отцу – тот страдал сердечной недостаточностью. Мать поддерживала ее, убеждая: «Не говори отцу, ты его убьешь». Натали ничего не говорила. Чуть позднее у мужчины случился инфаркт. Она почувствовала, что он может умереть, а они так и не поговорят. Смогла соразмерить, сколько невысказанного, тайны, давило на сердце ее папы. Она проговорила с ним, говорила долго, до самого примирения: «Как мне хорошо, что ты так поступаешь», – сказал ей отец. «Как прекрасно любить и чувствовать себя любимым».

Разделенная любовь – куда лучший предвестник здоровья, нежели тайны, обвинения или недосказанности.

4. «Это было бы слишком легко»

«Она много лет унижала меня, била, опускала ниже плинтуса, и что – хватит разок поговорить, чтобы я ей все простил? О, нет! Это было бы слишком легко». Вот до какой степени остается Мишлин злопамятной к своей матери, она явно не готова к примирению. Она верно чувствует, что выразить свой гнев означало бы ее освободить. Но действительно не хочет исцеляться от своих душевных ран. Ее нынешние жизненные неудачи – наказание для ее матери. У нее смутная надежда на то, что мать испытает чувство вины и осознает, сколько причинила ей зла.

«Это было бы слишком легко» – фраза, которую я часто слышу у себя в кабинете. Выпустить из себя гнев – значит снова создать диалог, и это явный шаг к возможному примирению. Такие пациенты не хотят расставаться со своей злопамятностью. Они жаждут отмщения и ради этого предпочитают хранить в себе свой гнев, свое презрение. Это одна из выгод, чтобы остаться безмолвным.

И парадоксально, но так: когда отказываются от выражения гнева, то для того, чтобы лучше сохранять ненависть. Стремление наконец обрести власть над родителями, наказать их иногда так сильно, что некоторые готовы жертвовать целыми пластами собственной жизни – социальной, эмоциональной или профессиональной. Другие доходят до того, что приносят в жертву и саму свою жизнь. Они убивают себя, чтобы причинить боль отцу или матери, которые их не любили, не замечали, не признавали. Это их месть. Иногда оставленная предсмертная записка противоречит их акту отмщения: «Благодарю вас за все, что вы для меня сделали, я не хочу причинять вам боль». Они так боятся поговорить, что предпочитают убить себя. Но и такой поступок – это месть. А еще (и очень часто) это акт послушания бессознательному родительскому повелению: «Заткнись!» Уже давно такой человек чувствует себя лишним. Он ужасно страдает от чувства пустоты. Он не находит себе места; и его самоубийство одновременно и поиск любви (они будут плакать, вот тогда и увидят, что со мной сделали), мщения (пусть им будет больно, пусть больше не говорят, что все для меня сделали), и послушания (смотри, папа, смотри, мама, я ухожу из жизни, я больше ничем вас не встревожу).

Выбирать путь любви, конечно, тяжелее, но насколько же этот путь плодотворней.

VII. Стать взрослым

Мейстер Экхарт, христианский мистик XIII века, замечательно определил неизбежные этапы духовного пути от детских суеверий к зрелости. Революционер для своей эпохи, он был отлучен папой от церкви, а потом реабилитирован.

Он описывает первый этап как этап слепого суеверия. Верующие приходят в церковь, присутствуют на мессе и стараются показать, что они добрые люди. Они подчиняются правилам, соблюдают ритуалы. Чтобы пойти дальше, говорит нам мейстер Экхарт, надо отвернуться от Церкви, от догмы и от родителей. Дабы обрести веру, нам нужно искать ее в нас самих, больше не доверяя ничему из того, что нам говорят, но испытать истину внутри себя. Дабы обратить взор к Богу, прежде всего нужно отвернуться от верований, которым нас научили наши старшие. Не нужно Церкви, не нужно родителей, мы в оппозиции. Это второй этап. Затем надо двигаться еще дальше. Третий этап – перейти пустыню. Мейстер Экхарт призывает «оставить родителей, оставить Церковь» и идти в одиночестве на поиск самого себя, на поиски Бога. Во время четвертого этапа человека призывают осмелиться страдать. Почувствовать собственную боль – это приближает к самому себе. Испытать и сердцем, и телом, и душою страдания и радости, дабы на пятом этапе обрести невозмутимую безмятежность, то есть способность воспринимать и радости, и горести с одинаковым настроением. Только тогда мы можем ждать экстаза – на шестом и последнем этапе. Это и есть психологические этапы, чтобы возвыситься от зависимости к зрелости; зависимость, противозависимость, независимость, взаимозависимость.

1. Зависимость

Одного взгляда отца достаточно, чтобы она замерла, сидя за столом. Малейшее подергивание лица матери – и она уже чувствует себя виноватой. А ведь Мартине сорок два года, она руководит группой из двадцати сотрудников, она признанный авторитет в своей области. Это сильная женщина, она не растеряется в любой ситуации. Кроме общения с родителями. Стоит ей провести рядом с ними всего несколько минут – и она регрессирует, теряет всю непринужденность и снова становится покорной маленькой девочкой. Даже ее голос при них меняется, становясь тоньше и писклявей. Превращение весьма показательное. Мартина сама, может быть, даже и не заметила бы этого, если б ей не сказали муж и даже ее дети. Наше чувство покорности родителям зачастую бессознательное. Другие замечают его, а мы – нет. Мы так к нему привыкли. Некоторые обращают внимание на то, что после визитов в семейное гнездо они чувствуют напряжение, усталость или подавленность. Но никогда не осознают причин этого.

У наших родителей столько власти над нами. Выросшие, сами ставшие родителями, глядя на тех, кто зачал, родил и воспитал нас, мы часто превращаемся в маленьких детей. Мы как будто еще не поняли, что выросли. С ними невозможно общаться так же естественно, как с другими. Отношения власти, зависимости и подчинения все еще живы в нас. Наши родители подарили нам жизнь, мы зависели от них в самые беззащитные поры нашей жизни. Трудно уйти от привычек, чтобы обрести живые отношения.

2. Отвернуться от родителей

Отрочество – пора бунтарская. В это время подвергают сомнению все на свете и восстают против родителей. Но при этом такой бунт, не полностью понятый и недооцененный, резко осуждаемый и даже сорванный, недостаточен для того, чтобы помочь становящемуся взрослым избавиться от рефлексов, обусловленных его детством. Лишь эмоциональное соучастие, иначе говоря – свободное выражение эмоций и их прием, позволит не застыть на автоматизме реакций и сохранять свободу.

Никакого нет секрета в том, что, дабы стать самим собою, необходимо избавиться от доминирования другого, сказать категорическое «нет» тому, от кого мы зависим. «Отвернуться от родителей» – имеет смелость призывать мейстер Экхарт. Да, отвернуться от родителей, чтобы уйти от притяжения тех, кто дал нам жизнь и воспитал – этих гигантских покровителей, которые могут любить, а могут и не любить нас. Стать взрослым означает убедиться в том, что мир не обрушится, если вы уйдете из-под надзора родителей. У меня есть право смотреть в разные стороны, у меня есть право не верить тому, что кричат мне родители, у меня есть право быть на них непохожим. А пережив этот опыт, я обретаю право еще и сам выбирать собственные ценности, – отличаются ли они от ценностей моих предков или же с ними совпадают.

Все взрослые были подростками. Все прожили этот период – волнующий изнутри и часто доставляющий волнения тем, кто извне. Все мужчины ощущают эти выбросы тестостерона, мобилизующие их агрессивность. У всех женщин играли гормоны. Все чувствовали такой жизненный взлет – он, если его не подавлять и не обращать против самого себя, стремился заново переделать жизнь, сделать ее лучше, чем была у стариков. Внутреннее ощущение всемогущества, свойственное этому периоду жизни, вступает в борьбу с реальным бессилием, которое тем значительнее, чем менее подросток владеет своей жизнью. Такое напряжение переживается трудно, и самым бессильным, чтобы возместить хоть немного властвования, единственным выходом кажется насилие. Но при этом большинство родителей, вместо того чтобы поддержать подростка в конструктивной оппозиции, стараются ограничивать его, запирают. Они приумножают запреты. Тогда некоторые юные души поворачивают свою агрессивность против себя самих, прибегают к наркотикам, впадают в депрессию, занимаются саморазрушением.

Это все равно что, будучи не в силах изменить свою жизнь, повернуть бейсболку, надев ее задом наперед. Козырек, символ планов, смотрит назад, лоб оголился, и вот они бьются им обо все, что встречается на пути. Они всему противостоят. Есть такие, особенно доведенные до бессилия, кто из-за недостатка перспектив, чувства острой тоски, школьных неудач или просто провала позитивной модели жизни сеет разрушения вокруг.

А некоторые из подростков вовсе не страдают от «кризиса». Они замыкаются в учебе, канализируя яростную энергию в своих тетрадках, и родителям от них одно удовольствие. Другие же выказывают себя очень агрессивными, озлобленными, даже склонными к насилию. Можно подумать, что они, как и должно быть по-хорошему, отвязались от родительской опеки. Но чаще всего, если присутствует насилие, оно лишь завеса над реальностью: по видимости, отвязавшиеся, эти подростки остаются порабощенными их собственным бессознательным. Они грызутся из-за пустяков и оставляют в сторонке свои истинные потребности. Подлинные душевные раны, более глубокие, остаются неосознанными. Агрессивность в этом случае не является освобождающей. Настоящий гнев, не будучи понятым, еще отяжеляется взрывными реакциями из-за мелочей. То есть проявляемой агрессией эти подростки, так сказать, «защищают» родителей. Иными словами, избегают сталкивать их лицом к лицу со своей правдой. Они бросают им массу обвинений, только чтобы не разговаривать с ними по душам. Это реальность, которую часто так и не осознают до конца. Иногда они еще и боятся собственных родителей. Выдавая репрессивные реакции, те лишь приумножают неуверенность своих отпрысков, которые еще слишком малы, чтобы стать взрослыми, и подростки еще менее готовы заявить о своей правде. Таким родителям неплохо бы посоветовать, чтобы от них отвернулись еще решительнее, только так они смогли бы расслышать за видимыми требованиями глубокие травмы детей.

В процессе психотерапевтического лечения такой этап «отворачивания» от родителей также необходим. Тем более если отрочество не было в достаточной мере плодотворным. Этот этап наступает, когда завоевано доверие к психотерапевту, ибо, чтобы противопоставить себя родителям, необходимо чувство безопасности. И тогда в начале терапии люди, как подростки, видят только негативные стороны своих предков. И разумеется, родителям это неприятно.

Да это не дети неблагодарны – само звание родителей неблагодарное! Чтобы лучше пройти такой период, полезно помнить, что – как и в период отрочества – эта систематическая

оппозиционная бравада окажется тем короче и преодолимей, чем больше она будет уважена и выслушана, – и тем дольше и тяжелее, чем выше будет стена непонимания, авторитаризма и обвинений, которую она встретит.

По ходу всего психотерапевтического лечения придет черед и гнева против самого психотерапевта. На первом этапе терапии врач играет очень важную роль. Чем больше не хватает родителей, тем сильнее трансфер. Терапевту достается много власти. Он должен служить противовесом родительским указаниям. Это новый родитель, благодаря которому личность должна научиться сама заботиться о себе. После фазы идеализации, когда психотерапевт возвеличивался, прогрессирующий пациент неизбежно переходит к этапу гнева против своего терапевта. Он начнет критиковать позицию, фразы, указывать на недостатки, изобличать ошибку. Этот гнев позволит ему уйти от идеализации, вырасти и освободиться. Оттого-то так важны для психотерапевта способность и умение принимать гнев своих клиентов.

Чтобы взглянуть в лицо самому себе, собственной правде, чтобы стать индивидуальностью, необходимо отвернуться от всего, чему нас научили, и отделить себя от этого.

3. Бросить родителей

Следующий этап, по мейстеру Экхарту, – переход через пустыню. Чтобы раскрыться, найти в самом себе ребенка, необходимо избавиться от влияния родителей. В оппозиции, но еще под их присмотром.

Отрезать себя физически от родительского присутствия – это не всегда необходимо. В этом нет смысла, если вы можете отделиться от них в вашем сознании. Зато период всеобъемлющего разрыва фундаментально важен (в смысле закладывания основ), когда слияние слишком значительное и личность уже не осознает, какая часть в ней от нее самой, а какая принадлежит родителям, и/или если эмоциональная зависимость чересчур сильна. Так часто бывает между матерью и сыном. Мальчику не хочется огорчать мать, и при этом он испытывает потребность жить по-своему.

Лучше сжигать мосты постепенно, нежели рвать связь сразу. Такой разрыв предохраняет родителей от чрезмерного выплеска ненависти. Эта ненависть неосознанно аккумулировалась годами из-за травм. «Лучше мне не видеть матери в этот момент, я этого не вынесу, я отправлю ее погулять», «В такой момент она не может мне и слова сказать – я гиперреактивен», «Я предпочитаю не видеть отца, а то я его убью».

Чтобы исцелить раны, их нужно открыть и рассмотреть на свету. Как и говорит мейстер Экхарт, мы учимся чувствовать нашу боль, переживать свои чувства. По мере того как спадает завеса идеализации, личность видит, как нарождается ее правда. Разумеется, она приходит в ярость, увидев, что была жертвой, что ее до сих пор игнорировали, что и сегодня последствия той душевной раны мешают ей жить. Эта ярость должна найти выражение у психотерапевта, выливать ее на родителей бесполезно.

Когда прошлое восстанавливается, пациент проходит периоды гнева, но еще и депрессии (де-прессии, то есть освобождения от прессинга и возвращения внутрь самого себя), во время которых он меньше всего нуждается в родителях. Психотерапевту случается посоветовать своему клиенту временно порвать все связи с семьей. Он так и делает, если родители представляют опасность и подвергают опасности физическое здоровье своего ребенка. Если они ведут себя оскорбительно, унижают его, манипулируют, если подчинить ребенка семейным психологическим играм – единственный способ добраться до его нутра. Но в большинстве случаев именно сама личность осознает

необходимость отдалиться от родителей и испытывает потребность в периоде молчания. Наиболее сдержанные или те, чьи родители самые злостные манипуляторы, даже называют им срок: «Я прошу вас уважать мою потребность порвать с вами все отношения на месяц или на год». Многие не могут рассчитать длительность – так трудно предвидеть, кому сколько понадобится. Обычно «отнятие от груди» продолжается несколько месяцев. Если слияние слишком сильно, необходим год. Иногда и еще больше, если родители начинают шантажировать и/или нажимают на «кнопку» чувства вины – например, в таком роде: «Ты неблагодарная, хочешь нас совсем уморить, мы столько всего для тебя сделали…»

4. Принять боль

Погружение в себя начинается. Страхи яснеют. Личность заново проживает свою жизнь. Родители – уже не главные герои. Их образ стерт. И появляется пережитое ребенком. Интимный контакт с самим собой становится все ближе. Вдруг появляются эмоции. Личная история, доселе рассматриваемая лишь под углом фактическим и аналитическим, являет совсем другое лицо.

Есть много способов сделать это как можно продуктивнее. Терапия словами позволяет понять, что происходит, придать смысл нашему бытию, но не всегда изменить его. «Я лечусь уже шесть лет. Много всего узнал теоретического, но это никак не помогает мне прогрессировать. Впечатление такое, будто я хожу по кругу, а в последнее время даже отступаю». Мюриэль приходит на занятия, чтобы войти в контакт со своими эмоциями. Через несколько дней она пишет мне: «Тысячу раз благодарю, что вы выдержали мои рыдания, не упрекая и не вмешиваясь. Впервые слезы, пришедшие очень-очень издалека, решились пролиться. В моем психоанализе то и дело возникает маленькая девчушка, одинокая, застывшая, кругом ни души, ни звука – ни снаружи, ни внутри нее, и ничего нет вокруг. Девчушка вышла из-под защитного крова».

Мюриэль сознавала, что в ней живет эта маленькая девочка. Ментально она помнила ее историю, но эмоции, подавленные тогда, так и остались заблокированными. Узнать, что произошло – это помогает, но часто недостаточно, чтобы исцелиться. И если ощущения – это психические разработки и соответственно могут быть проанализированы и преодолены, то эмоции – процессы не психические, а физиологические. Вытесненные, они создают в теле напряжение. Ярость, рыдания, страхи – они здесь, в нас, целые и невредимые. Поговорить о них недостаточно, чтобы вновь обрести гибкость тела, восстановить дыхание тканей.

Панические атаки, когда нам четыре годика и мама говорит: «Я ухожу, а тебя оставляю здесь», приступы отчаяния, когда нам пятнадцать, а нам и поговорить не с кем; страхи, испытанные нами в возрасте нескольких дней и даже нескольких месяцев, когда никто не прибегал на наши крики, и приступы ярости нас в два года, когда жизнь сопротивлялась нам. Все это еще живет в нас. Невыраженные эмоции нарастают и усиливаются.

Чтобы исцелиться, недостаточно просто побеседовать. От простой вербализации телесная одеревенелость никуда не денется. Наше напряжение хранит физиологическую память о наших душевных ранах. Мы должны физиологически освободить

их, позволив эмоции естественный ход. На втором занятии Оливье рассказывает, в какое ошеломление его повергли результаты первого. Всего два дня – и он снова обрел способность двигать челюстью, которой прежде не мог даже шевельнуть. Счастливый, он демонстрирует нам, как теперь может легко выдвинуть вперед челюсть и потом принять нормальный вид. А раньше не осознавал, как ограничен в движениях. Он всегда был таким. После упражнений на уик-энд с удивлением констатировал эту непривычную легкость во рту. Мы так привыкли к напряжению в теле, что не осознаем его как напряжение. Просто думаем, будто мы «по своей природе» не такие гибкие, как кто-то другой, или иначе сложены. Редко понимаем, что наше напряжение, боли, скованность могут быть обусловлены вытесненной эмоцией. Принять боль не значит находить в ней удовольствие, а напротив – посмотреть на нее как таковую, принять как боль, чтобы лучше от нее исцелиться. Жоэль, сама того не зная, чувствует боль в животе с давних-предавних пор. В действительности, как мы обнаружили позднее, она чувствует боль от травмы, полученной ею в пятилетнем возрасте. И она так долго прожила с этой тяжестью в животе, что воспринимала ее как нечто нормальное. Она не знала, что может когда-нибудь от нее избавиться. Не понимала, что можно чувствовать себя комфортно на уровне живота. Не могла даже вообразить себе этого ощущения. В ходе второго занятия она согласилась припомнить свою боль, когда была пятилетней девочкой. Скорчившись на матрасе и выкричав свой страх, Жоэль положила руку себе на живот. Она почувствовала кое-что необычное. Ошеломленная, она обнаружила, что тяжесть в животе исчезла! Всего несколько минут понадобилось ей, чтобы избавиться от напряжения, отягощавшего ее жизнь столько лет.

«Подумешь, недомогание, – это нормально, я не сознавала, что страдаю». Эти слова, в той или иной форме, мне часто приходится слышать. Охотно говорят о том, что психотерапия обнаруживает у вас проблемы и болевые точки там, где их не было. Отчасти это правда. Когда начинаешь заниматься психотерапией – открываешь в себе страдания, о которых не мог даже и подумать. Они ограничивают нас и управляют нашей жизнью, хотя мы об этом даже не подозреваем.

В пятом веке до нашей эры этому учил Будда. «Первая благородная истина – это существование страдания. Мы должны признать его, признать присутствие этого страдания и дотронуться до него. Для этого нам несомненно понадобится помощь наставника и Сангхи[28], друзей по духовной практике». «Если мы дотронемся до истины нашего страдания в полноте

нашего осознания, мы станем способны признать и определить наше особенное страдание, его особые причины и средство уничтожить эти причины и положить конец страданию»[29].

Я согласна с Тит Нат Ханом, подчеркивавшим важность группы поддержки и личности сопровождающего – «наставника», то есть того, кто уже прошел этот путь и знает препятствия, хитрости и повороты, опасности, случайности на этом пути к восстановлению нашей психики, то есть психотерапевта.

Пусть Будда и не учит нас эмоциональной разрядке, как мейстер Экхарт, но он говорит о том, как важно не избегать страдания, вдыхать жизнь полной грудью и сознательно распахивать ей объятия. Чтобы быть организующей, эмоциональная разрядка должна, с одной стороны, быть проработанной, то есть связанной с жизненной историей личности. А с другой стороны – она должна быть осознана в пространстве эмпатии, сочувствия, неосуждения, осмелимся произнести это: безусловной любви. Заключенные в теле гнев, ярость, тоску, боль, страхи, кошмары и горечь нужно выплеснуть, пережить, физически выразить в присутствии психотерапевта. Речь не о повторении пережитого ребенком, а об удовлетворении! Психотерапевт или член группы в групповой терапии предлагают эмпатическое переживание так, как это могло бы быть с родителями в детскую пору. Заново переживать такие эмоции без духовной теплой поддержки не только бесполезно, это может опасно реактивировать страдание, не дав нужного облегчения.

5. Полюбить в себе ребенка

Эмпатия психотерапевта и группы понемногу дает пациенту возможность интроекции, то есть внутреннего приятия родителя позитивного и мягкого. Каждая эмоциональная разрядка приближает взрослого к ребенку, живущему внутри него, а ободряющее отношение группы помогает развивать эмпатию по отношению к самому себе. Эмпатия одновременно подразумевает и пространство для вступления в контакт с самим собой, и нежность для исцеления травм. Она помогает восстановить уважение к себе. Когда мыслители, мудрецы, наставники всех эпох советуют любить самих себя, они призывают не к культу «эго», а именно к такой глубинной эмпатии к собственной личности, уважению к Жизни в себе самом.

Мало-помалу нынешний взрослый человек учится принимать ребенка, которым сам когда-то был. Он может деликатно и уважительно сблизиться с ним, найти время выслушать его, услышать экспрессивное выражение его чувств, принять рыдания, и ответить ему нежностью и абсолютным приятием. Тот взрослый, каким мы стали, лучше всех знает, что пережито ребенком. Он просчитывает боль, определяет истинную ценность страдания.

Пока не проделана работа с гневом на родителей – человек видит себя их глазами! Марион рассказала, как она презирала ту маленькую девочку, какой сама была. Отказывалась понимать, всячески очерняла ее, называла глупой, толстой, дрянной, никчемной! Так бывает очень часто.

Если гнев уже один раз выражен и родительский взгляд удален, осуждение уступает место выражению чувств. Они же, пережитые, естественным образом дают проявиться нежности, уважению, сочувствию и любви. Последовательно вырисовывается новая ясность взгляда. Теперь мы можем посмотреть на наше прошлое без содрогания. Мы с одинаковым чувством воспринимаем и счастливые, и несчастливые моменты нашей жизни, как будто смотрим на камни, попадающиеся по дороге – драгоценные или не очень, или на цветы – ароматные и красивые или не очень. Уж не та ли это безмятежная невозмутимость, которой учил мейстер Экхарт? Думаю, ее начало.

Эта эмпатия по отношению к ребенку, живущему в нас самих, прямо приводит к другому чувству, возникающему, когда его меньше всего ждешь: волне любви и нежности к своим родителям! В них ведь тоже живет обиженный ребенок. И их злоупотребления по отношению к нам – всего лишь попытки

защитить свои травмы, и мы уловили это – не психикой, но эмоционально. Мы уже далеко от начальных милосердия и прощения: «Мои родители так настрадались, я не могу их в ни в чем упрекать». Теперь это уже настоящее сочувствие, позволяющее нам понять и их раны, их тоску, их душу ребенка. Мы буквально соприкасаемся с ними сердцами. Никогда еще мы не были с ними так близки. Развивается подлинное чувство уважения. За страданиями ребенка в душах наших родителей нам видятся страдания наших дедушек и бабушек, и прадедушек и прабабушек. Так мы вспомним всех наших предков. В этой родственной преемственности нам легко узнать и себя самих. Ведь мы ощущаем глубинную боль, сочувствие объединяет нас, несмотря на насилие, скверное обращение, на злоупотребления родительской властью.

Когда примирение с самим собою совершилось, остается восстановить отношения с родителями. Если вы внутренне крепки, в теле ощущение легкости, вы свободны в действиях и в мыслях, а все зависимости и уязвимости отброшены, – на этом этапе терапии очень желательна задушевная встреча с родителями. Если раньше – тогда небезопасность, оставшаяся после травм еще не вылеченных, позволит родителям отрицать, опошлять, оправдываться, обвинять нас. Короче говоря, защищать себя от истины. Нас напрягала одна мысль об их реакции, то есть мы сосредотачивались на них, что побуждало их самих тоже сосредоточиться на себе и, конечно, защищаться.

Раз и навсегда вылечившись эмоционально и освободившись от какого бы то ни было осуждения, мы способны выразить им свою боль без всякого намека на агрессивность, проявив здоровый гнев и при этом их не осуждая, а с полной ясностью потребовав возмещения принесенного ущерба. Теперь мы вполне способны определить наши тогдашние потребности, что позволяет нам воздержаться от упреков, при этом точно выражая себя. У родителей при этом нет ощущения, что на них нападают. Поэтому им ни от чего не нужно защищаться. Они могут сосредоточиться на вас, поскольку мы и сами сосредоточены на нас, а больше уже не на них.

Всему свое время, не торопите событий. Не старайтесь исцелиться слишком быстро. Если встреча слишком скорая, есть значительный риск, что родители займут оборонительную позицию или примутся винить себя. Чаще всего, если готовы мы сами, то и родители готовы тоже.

VIII.Путь к выздоровлению

Когда я обращаюсь к теме выздоровления, мне сразу вспоминается благодарное письмо от Амели: «Я часто думаю о тебе с огромной радостью. Я так счастлива, что смогла проделать с тобой всю эту работу и почувствовать, что она принесла свои плоды. Больше всего изменилось мое отношение к матери. Мы все серьезнее говорим друг с дружкой, по-взрослому, с уважением, и это действительно хорошо». В начале терапевтического курса говорить о матери было для Амели просто немыслимо. Другие – смогли примириться со своими родителями. Но ее мать… Коммуницировать с ней просто было чем-то из области невозможного. То есть примирение – это как понятие с другой планеты. И тем не менее она прошла этот путь, и не только мать, но оба ее родителя ответили ей «мы с тобой».

1. Когда?

Лилиана увиделась с родителями на следующий день после первого терапевтического занятия. На втором она рассказывает: «Вы открыли мне глаза. Я не могла понять, как страдала в детстве. Думала об этом весь вечер и половину ночи. Какие только воспоминания на меня не нахлынули… Я не переставая плакала. Утром позвонила на работу сказать, что не приду, и отправилась к родителям. И проговорила с ними подряд, без перерывов, целых семь часов! Уходя, я немного забеспокоилась – почему такое могло случиться. На следующий вечер я встретила отца на рынке. У него был усталый, недовольный вид. Вы представить не можете, что он сделал после нашей встречи! Он поехал в дом престарелых и целых семь часов разговаривал со своей матерью!» Вот одно из самых эффективных и скорых примирений, какие мне приходилось видеть! Эта молодая женщина научила меня смирению. Такой опыт сметает прочь все предосторожности, какими я щедро осыпала вас прежде. Лилиана была далека от стадии безмятежного спокойствия, рекомендованной на предшествующих страницах. Стоит, правда, уточнить, что ее душевные раны не были тяжелыми. Да ведь и реакция ее отца показывает, что в детстве ей уделяли внимание. В этой семье, конечно, никогда не разговаривали по душам, никогда не проявляли открытых эмоций. Но это было всего лишь неведение. Когда родителям объяснили важность эмоций, те немедленно открылись. Папа сразу воспринял это всей душой и, не откладывая, помчался исправлять историю собственной жизни.

Мне трудно представить, чтобы человек, с которым действительно плохо обращались, так легко пошел бы на сближение со своим истязателем. Впрочем… Вот и другое скоропалительное примирение: история Тао. На занятиях этот двадцатитрехлетний молодой парень, высоченный, худой и сутулый верзила, очень замкнутый и неразговорчивый, чрезвычайно скромный, по крупицам ронял подробности о своем одиночестве, тоске, о том, как его ежедневно унижает хозяин, и что в компании, где он работает, он чувствует себя почти рабом. На следующее утро он не явился. Я встревожилась. В 11 часов он приходит с улыбкой на устах. Он кажется выше сантиметров на десять и буквально сияет. Когда он берет слово, все мы поражаемся, какой у него теперь твердый и теплый голос. Показательное превращение. Тао объясняет нам причины опоздания. Вернувшись к себе, он, вместо того чтобы написать письмо, которое я просила его создать, пошел поговорить со

своей матерью. Рассказ об этой встрече восхитил всю группу – до того убедителен был Тао. Поначалу мать стала оправдываться. Ему удалось перебить ее словами: «Нет, мама, не оправдывайся, а лучше выслушай меня. Перестань сосредотачиваться на самой себе» – после чего она заплакала, прибегнув к своей привычной системе защиты. Но эти слезы уже не могли разжалобить Тао. «Да перестань наконец рыдать, мам, это я говорю не для того, чтобы слушать твой плач, теперь ты меня послушай. Я пришел поговорить о себе и прошу тебя выслушать меня. Посмотри мне в глаза. Ты не обвиняй себя, а слушай меня!» Так он бился с ней около часа, пока она наконец не согласилась послушать. И тогда они поговорили по душам. Она призналась ему: «Нет, Тао, я била тебя не за то, что ты делал глупости. Я тебя била каждый день, просто так, без причины. У меня не было сил, я старалась сделать тебе больнее, разрушить тебя. Это была не твоя ошибка, дело было во мне. А еще – ты-то вот не помнишь, а ведь я пытала тебя электрическими проводами…» Она рассказала ему все, что с ним делала, чтобы между ними больше ничего не стояло, чтобы освободиться, – ей от чувства вины, а ему – от страдания и унижения. Выразив эмпатию к тому малышу, каким он был когда-то, она рассказала ему о собственном детстве во Вьетнаме, о своих страданиях, о пережитых пытках. Теперь уже не оправдываясь. Просто чтобы разделить с ним это. Они разговаривали долго. Потом мама пошла поговорить с другими своими детьми. Тао очень поздно заснул, такой долгой и целительной дискуссией он завершил свои занятия, мог и отдохнуть! Мать Тао встала на путь развития, размышлений о ее собственной жизни. Уже довольно давно она, не зная, как подойти к Тао, хотела избавиться от тяжкого груза на своей совести, от того страдания, что отдаляло ее от ее мальчугана и которое, как она прекрасно видела, явно мешало Тао полностью реализоваться и стать взрослым, как он и хотел и рассчитывал.

У Лилианы и Тао это получилось очень быстро. У большинства остальных – включая и меня – это занимает месяцы, а то и два, три, пять лет, и только тогда может состояться разговор с родителями. Короче говоря, каждый сам чувствует, что момент для выяснения наступил. Никогда не делайте этого, только чтобы доставить кому-то удовольствие, даже если это ваш терапевт. Слушайтесь своих внутренних побуждений. Настоящий момент – когда вы чувствуете, что готовы. Чем более вы готовы, тем сильнее себя ощущаете и можете владеть дискуссией.

«Когда я стою перед родителями, то теряю дар речи».

«Стоит мне заговорить о своем детстве, как мать начинает плакать, это сразу меня затыкает».

«С ним невозможно делать два дела одновременно, пусть сперва телевизор выключит».

«Он отрицает абсолютно все».

«Стоит мне спросить, болел ли я свинкой или в каком возрасте я начал ходить, как она отвечает: „Я была тебе хорошей матерью!“ Так обсуждать ничего невозможно».

«Как только я вспоминаю детство, она говорит, что донесет на меня, потому что я в какой-то секте».

А сами вы никогда не бросались фразочками такого типа? Знайте же – отпор, который нам дают родители, бывает вызван нашими словами. У отношений два конца, и каждый отвечает за свои слова[30]. Способ схватиться за один конец может повлиять на реакцию второго. Возможно, вы не были полностью готовы. Поскольку мы не вылечили до конца наши вчерашние обиды, нашим родителям легко включить автоматические реакции, зафиксированные еще с детских лет. Безразличие, насилие, обвинения, унижение. Все это цветет пышным цветом. Наши родители есть наши родители. И мы остаемся их детьми, подчас забывая, что мы уже и сами взрослые. Перед лицом предков мы уменьшаемся, снова становимся маленькими. И это тем чаще, чем жестче, суровее, авторитарней, отчужденней, холоднее они себя проявляют, чем теснее их опека или чем виртуозней они вами манипулируют. Короче, чем тверже их власть над вами. Они требуют послушания и покорности, мы же – отмечены ими пожизненно, и автоматические реакции страхов быстро включаются и действуют. Мы не смеем разговаривать с ними, как с людьми близкими. Опасаемся их реакций, мгновенно реагируем на их поступки, предвосхищаем их ответы. Вот почему не рекомендуется выражать гнев по отношению к родителям до того, как вы освободились от подавленных эмоций вашего прошлого. Когда наши душевные раны будут выплаканы во время лечения, когда наши ярость, страхи, боли уйдут, злоупотребление властью со стороны наших родителей перестанет действовать на нас. Мы обретем достаточно самостоятельности, чтобы в их присутствии оставаться самими собой и помочь им выслушать нас. Да, помочь им. Ибо, если они не могут легко справляться с собственными эмоциями, то вам с ними может быть очень тяжело. И с вами тоже, если вы еще не прошли путь открытия вашей жизни и не обнаружили всего того, что скрывалось за вашими поверхностными чувствами. Став, наконец, накоротке с вашими чувствами, вы больше не выходите из себя при виде чужих слез, вас не испугает ничей гнев. Вы умеете определить, что происходит в другом человеке, принять его с эмпатией и стать с ним рядом. Вы можете управлять отношениями, сохраняя

собственную идентичность. Невозможно говорить с самим собою по-настоящему, если вы боитесь собственных чувств. Неизбежно самоограничение, дабы избежать внезапного проявления того или иного аффекта.

Совершение всей достаточной работы, прежде чем отправить письмо или встретиться с родителями[31], придает уверенности, которая так необходима, чтобы сопротивляться нахлынувшим сомнениям.

Когда Люси попыталась рассказать о пережитом ею отцу, тот воскликнул: «Ты выдумываешь» и охотно добавил: «Да ты, милая девочка моя, и впрямь расстроена…» Пройдя несколько месяцев терапии, прояснив свои травмы и эмоционально разрядившись, Люси вернулась к отцу. На сей раз он изменил стратегию: «Я лапал твои грудки? Ну да. Это чтобы ты перестала быть такой робкой!» Он уже не отрицал, а пытался придать своему поведению оттенок позитивности. Люси придерживалась другого мнения. Терапия – вот что придало ей уверенности. Она понимала, что пережила. Само собою, она чувствовала гнев – но еще и страх, и бешенство, и боль. Поступки отца больше не заставляли ее страдать. Отныне она могла вспоминать о них, и эмоции прошлого не захлестывали ее целиком. Осознавшая свои права, более контактная, она уже не так уязвима для манипуляций. Она вновь противостоит отцу, внутренне сильная, без агрессивности, глядя ему прямо в глаза: «Папа, это не помогло мне преодолеть робость, скорее, наоборот…» Вопреки всем ожиданиям, он услышал ее.

Если эмоции не были выражены, любое напоминание о травме может воскресить вытесненное. «Мама, ты дала мне пощечину» – этого хватит, чтобы в щеке вновь возникло жжение, а в душе – чувство унижения, страх и гнев. Мы пытаемся их сдержать, и в нашем голосе звучит агрессия. Родители поверхностно воспринимают наши эмоции, они-то полагают, что мы все еще в их власти. С чего бы им раздумывать о том, что может причинить им боль, если они так легко нами манипулируют? Они и не помышляют о плохом. Такая динамика чаще всего происходит бессознательно.

«Отец говорит, что ни разу меня пальцем не тронул, а я вдруг задумалась, что уже не знаю, где правда, а где ложь. Привыкну ли я к этим мыслям?» – признается Софи после первого разговора с отцом. У нас есть неприятная склонность больше доверять родительской памяти, чем своей, считая ее более надежной. И тем не менее есть серьезные основания думать, что память часто подводит их. С одной стороны, она, возможно, сильно искажена чувством вины. Когда испытываешь неловкость от какого-то

своего поступка, слова, деяния, – лучше всего изгладить его из памяти. С другой стороны, их поведение имеет иные последствия, иное значение для них, нежели для нас. На самом деле в их понимании их действия проходят по разряду «воспитания», а отнюдь не «травмирования». Редко они наносят нам душевные раны сознательно, с желанием сделать больно. А если и причиняют боль, то по незнанию и отсутствию чувства эмпатии к нам. Они были сконцентрированы на себе самих, на своих потребностях, своем чувстве долга. Их нейроны не связали их поступок с причиненной болью. Как и цель большинства насильственных мер – это бессознательное сдерживание эмоций, так и само насилие очень часто укрыто под колпаком бессознательного. В лучшем случае оно минимизируется. И родитель воздерживается от понимания, что мог чувствовать ребенок. Кроме того, когда родитель прибегает к насилию, он теряет контроль, он вне себя. И если он не сосредоточен на ребенке, то потом легко забывает все, что натворил. Тем более что случается и такое, о чем предпочтительнее забыть.

Когда Софи после нескольких недель психотерапии вернулась к отцу, тот без труда признал, что бил ее. Однако, признав, что бил, он не мог вспомнить обстоятельств. Он попросил рассказать ее побольше об этом. «Я бывала заперта в туалете, мне было страшно», – говорила Софи. «Да что же я такое делал?» – встревожился отец. Он не помнил, спрашивал о подробностях, действительно интересовался тем, что она испытала и какое влияние это оказывает на ее сегодняшнюю жизнь. «Ах вот что я натворил?» Он добавил: «Знай, что я никогда не собирался ни пугать тебя, ни причинять тебе боль». Очень опечаленный всем этим, он стал спрашивать у нее, как поправить дело. Эволюция отца была наглядной на глазах у Софи. Ее потрясло его превращение.

Родителю необходимо перестроить красивый образ самого себя. Если он допускал злоупотребления со своим ребенком, то потому, что был лишен здорового чувства вины, способности к эмпатии. Кроме как к самому себе и своим эмоциям. Память и эмоции очень тесно связаны. Если родитель не помнит – тут речь не о сознательной игре; вполне возможно, что он действительно не помнит. Он вспомнит, если осмелится научиться входить в контакт со своими аффектами. И тогда сможет расслышать обиду своего ребенка.

Когда момент настает, дверь в дискуссию часто открывают сами родители! Сколько моих пациентов ошеломленно смотрели на своих родителей, которые сами пришли к ним, когда те были готовы. Вот свидетельство Аньес:

«Занятие закончилось в 17–00. Я ушла с него с новым ощущением для себя: я больше не боялась отца. Дома была в 18–30. Еще через четверть часа к нам зашел отец. Невероятно. Он никогда не заходил вот так запросто, не предупредив. Еще ошеломительнее – он спросил, как я провела день. Он никогда не спрашивал меня о моей жизни. Я рассказала ему. Мы говорили обо мне. Он выслушал меня! Признал свое властолюбие, что бил меня, признался в чувстве эмпатии ко мне. Потрясающе. Это как будто я немного сошла с ума».

Бесполезно изо всех сил барабанить в закрытую дверь. Если вы встречаете отпор, лучше набраться терпения и времени для высвобождения эмоций, еще подавленных вами.

У вас есть право ошибаться, думая, что вы уже готовы, и на месте событий констатировать, что «не получается», и пусть поднимается чувство агрессии, пусть ваш родитель не слышит вас, пусть ему удается внушить вам чувство вины. Ничего страшного. Это была попытка. Немного позднее вы вернетесь к тому же, сперва выстроив вашу внутреннюю безопасность.

Помните, что в семье нет ничего окончательного, даже если вам, как Терезе, отец говорит: «Не хочу видеть тебя, ты мне больше не дочь, и нечего стучаться мне в дверь». Это лишь фраза, брошенная в состоянии шока, искушение злоупотребить родительской властью. Бессмысленно играть в ту же игру, принимая на себя роль жертвы! Первое время Тереза чувствовала себя отверженной. Она смирилась с тем, что больше не увидит своих родителей! Когда спустя еще пару недель я предложила ей сходить к отцу, она воспротивилась:

– Да ведь он же сказал мне, что видеть меня не хочет!

– А ты и послушалась?

Тереза осознала, что в глазах отца утратила статус взрослой. Она поддержала его игру.

– Эти слова только игра властью. Рассмотри человека, живущего под этим видимым панцирем. Это к нему ты должна обратиться. Не к добряку, агрессивному и обороняющемуся. Он твой отец, а ты его дочь. Что тебе мешает вернуться туда и повести себя так, будто ничего не произошло?

Для такого она еще слишком его боялась. Ее детские страхи еще жили в ней, она так привыкла подчиняться. Я предложила ей лечь, вытянуться и глубоко подышать, чтобы вновь обрести контакт со своим страхом. И она позволила прийти, а потом и выйти той эмоции, которую так долго хранила в себе. Освободившись от ужаса и ярости, после того как не бывала услышана, от своего гнева после того как ее затерроризировали, полежав на матрасе и отдохнув в моих объятиях, Тереза

почувствовала себя сильнее. Она опять пошла к родителям. Те сперва были напряженными, замкнутыми, ждали, что же дальше. Но когда увидели, что Тереза раскованна, уверена в себе и менее всего на свете агрессивна или требовательна, общение сразу стало спокойнее. Конечно, в тот день они еще не разговаривали по душам, но мосты не были сожжены.

Ваши родители вам не начальники, не позволяйте им отдавать вам приказы, как было, когда вы были еще маленькими. Не давайте им управлять отношениями, особенно если это оборачивается несчастьем для всех. Работайте в направлении любви и примирения, используя все силы. Они реагируют резко? Это лишь тоска заброшенного ребенка. Смотрите на них с нежностью и уважением, а не со страхом и покорностью. Мы все – человеческие создания, борющиеся со страданиями на том корабле, что зовется землей. Внимательнее – ведь милосердие и сострадание, свидетельствующие о чувстве превосходства, влекут за собой насилие. Зато сочувствие и солидарность уменьшают напряжение. Чтобы добиться такого сочувствия, такого уважения, вам необходимо и достаточно вылечить душевные раны.

2. Освободиться от ненависти

Брижит никогда не работала со мной, но она отправила письмо матери. В ответ на мою просьбу рассказать об этом она написала:

«Я должна была написать такое письмо, поскольку мне очень трудно было ей это сказать, чтобы облегчить душу. Я написала ей и вручила после четырех бессонных ночей. Результат катастрофический!! У матери немедленно возникла реакция отторжения. Прочтя письмо, она назвала меня сумасшедшей, сказала, что я начиталась книг и стала бредить».

Я посмотрела это письмо: оно изобиловало осуждениями и обвинениями. Реакцию мамы можно понять. Брижит смогла – но другие, которые, как и она, отправили письма родителям, иногда написанные под контролем психотерапевта, испытали разочарование, даже шок после моих слов об их посланиях. Действительно – излить на бумагу свою ярость и боль освобождает, ослабляет напряжение и позволяет пройти некий этап: перестать идеализировать родителей и осмелиться им противостоять. Но если обратиться к опыту – такое письмо не только не помогает восстановлению отношений, оно еще и бесполезно, и даже вредит процессу лечения травм. И впрямь, выступить против действия – первый этап, чтобы осознать место и значение раны. Но рана – в нас, а не в ком-то другом. То, что нам необходимо исцелить, находится внутри. Для этого нам предстоит погрузиться в нас самих, чтобы вновь пережить интенсивность наших аффектов, глубину пережитого ужаса, сильный вкус горечи, безграничность боли. А вот ненависть нас от этого отдаляет. Она децентрирует нас, уводя фокус внимания на ошибку другого. Поскольку ненависть, разумеется, должна выплеснуться, чтобы мы могли вступить в контакт с другими нашими чувствами, ее лучше выразить в кабинете психотерапевта. Мы тем сильнее выражаем наш гнев против агрессоров, когда рана уже более нечувствительна.

«Папа,

этим письмом я хочу указать тебе на твою ответственность. Тебе это покажется смешным – тебе, всю жизнь избегавшему какой бы то ни было ответственности. Ты прятался от нее за спиной твоей матери, потом твоей жены. Тебе удавалось становиться невидимкой, таким невидимкой для моих глаз, что у

меня даже воспоминаний нет. Отдаешь ли ты себе отчет в том, до какой степени пренебрегал своим долгом отца, ты нас зачал, кормил нас, но ты совершенно нас не воспитывал. Никогда ты не вел нас по жизни, как должно было быть, никогда не показывал нам, что значило быть свободными, ответственными, уметь выбирать, жить. Из-за твоего малодушия, твоей слабости я не способна построить для себя никакой модели жизни. Ты никогда не стоял крепко на ногах, никогда не был мне опорой. Ты позволил маме управлять мною, давить на меня, никогда не реагируя на это, никогда не возвращая мне свободы моей. Взгляни же на пустоту, которую сам же и создал, пойми мой нынешний гнев и прими его, ибо он справедлив. Конечно, у тебя и у самого не было никакой свободы, но это был твой выбор, ты не должен был накладывать его на меня, ты ведь мог оглянуться, оглядеться и увидеть людей смелых, крепких, основательных. Тебе надо было лишь открыть глаза и увидеть их. Ныне же прими мой гнев и окажи мне поддержку и даруй свою нежность.

Марион»

В свои сорок пять Марион осмелилась поистине впервые разоблачить поведение собственного отца. Ее письмо – обвиняющее, она слишком много раз использует обращение «ты», а о своих потребностях не говорит ничего. Это первое письмо, которое позволяет выплеснуть немного переполненности, письмо, открывающее возможность других. Я предложила ей сжечь его в камине. И все-таки она склонна была думать, что в нем одном смогла все сказать отцу. Она чувствовала, что освободилась, и охотно бы на этом остановилась. Что вы думаете об этом? На единственной странице она сконцентрировала фрустрацию всей жизни против своего папы. Вы находите ее чересчур разгневанной? Слышите тоску маленькой девочки без отца? Еще нет. Мало-помалу, благодаря этому письму, воспоминания придут.

Такое письмо действительно облегчает. Потому что перейден первый этап процесса, больше нет страха – сказать обо всем прямо в лицо родителям, они больше не идеализированы. Но нужно пройти еще и внутренний путь, чтобы суметь написать письмо, которое родители были бы способны услышать и понять. Письмо-обвинение, к тому же слишком неявно обращенное к живому родителю из плоти и крови, почти не оказывает позитивного влияния на отношения. Конечно, это попытка отомстить убийственным письмом о пережитых страданиях, «возвратить» рану родителям. Но месть имеет горькое послевкусие и отсрочивает выздоровление. У насилия нет

оправдания, и «принцип око за око приведет к тому, что весь мир ослепнет», говаривал Ганди. Мы, наоборот, стараемся прояснить, восстановить сияние любви. Ненасилие требует больше энергии и смелости, нежели насилие, но оно доставляет куда больше удовлетворения. Немного ниже мы увидим, как построить письмо без осуждения. Исследуем же вместе путь, пройденный до этого.

Когда пишут, чтобы освободиться, лучше бы освобождаться, бросив письмо в горящий камин, отправив его плыть по водам или показав своему психотерапевту. И снова повторюсь – для меня письмо родителям пишется с целью исцеления отношений. Если я рядом с пациентом – я помогаю ему освободиться в моем кабинете, так что потребности разрядиться при родителях у него не возникает. Наши родители – всего лишь такие же люди, у них нет способности перекодировать обвинения в их адрес в наше страдание. Можно ведь и очень крепкие слова сказать без осуждения. В реальности наши фразы приобретут тем больше силы и воздействия, чем меньше в них будет осуждения. А за осуждениями скрываются неисцеленные душевные раны, вытесненные эмоции и убитые потребности. Речь о том, чтобы опустошить переполненность, и тогда уж выражать эмоцию, противодействующую душевной ране.

Без обиняков напишите все, что вы хотите сказать, и сожгите ваши письма, ибо они будут полны страданий и ненависти. Помните, что эмоция, вытесненная двадцать пять или тридцать лет назад, осложняется всеми видами чувств, которые еще и утяжеляют ее. Разговаривать без подготовки – это риск воскресить «весь пакет» и оставить родителей в изумленной растерянности и бессилии. Оставьте «пакет» в кабинете вашего психотерапевта и выразите вашим родителям справедливую эмоцию, на которую они смогут среагировать.

> Напишите родителям. Напишите сумбурно обо всем, что вам помнится. Смело используйте самые резкие выражения, чтобы избавить себя от них. Не храните в душе никакого злопамятства. Выливайте все на бумагу. Позволяйте себе осуждения и даже оскорбления. Цель – искоренить в вас насилие. Не оставляйте от него ничего.
>
> Пусть в вашем послании слова чередуются с рисунками. Карандашом, фломастером или красками выражайте на бумаге ваш гнев, ваши чувства. Не пытайтесь упражняться в фигуративности, марайте как хотите, штрихуйте, изобразите ваш переизбыток ярости.
>
> Сожгите ваши первые письма, полностью осознавая, что делаете. Потом прислушайтесь к тому ребенку, что

живет в вас. Сосредоточьтесь на его потребностях. Займитесь собой. Ваши потребности понемногу придут сами собой, вы точнее их осознаете. Когда в ваших фразах и в душе не останется больше осуждения, – вы будете готовы написать вашим родителям.

А раз и навсегда освободившись от переизбытка злопамятства, самое время перейти к следующему этапу.

На моих основных занятиях я предлагаю всем написать письмо родителям по такой форме: «Я сержусь на тебя, потому что мне было необходимо…». «Я сержусь на тебя» – агрессивная формулировка. Повторяю еще раз: это не образец того письма, какое надо отправлять родителям. Это первое письмо, чтобы осмелиться почувствовать гнев. Слова «Я сержусь на тебя…» дают позволение почувствовать и выразить гнев. Это получается не у всех – и кое-кто меняет формулировку, хотя его родители никогда не прочтут этого текста, но тут они как будто сидят в их мозгу и следят за всем, что делают их дети! Надо сказать, что некоторые внушали детям именно такое. «Мой мизинчик все мне расскажет!» – говаривал мой дедушка, забавляясь наивностью детей. Ибо дети верят в это. Они не понимают, как зачастую легко взрослому понять все, что у них на душе. И полагают, что их родитель действительно информирован обо всем, что они делают. Нет. Ваши родители, возможно, чувствуют, что вы изменились. Но они не понимают ни ваших мыслей, ни ваших криков, когда они испускаются вне досягаемости их ушей. Извергая вашу ярость, вы освобождаетесь от ненависти, которая может только повредить вашим отношениям с родителями.

Теперь составьте фразу о вашей травме. Напишите столько фраз, начинающихся с «Я сержусь на тебя за…», сколько можете. Отбросьте всякую агрессивность, всякую ненависть, на какую вы способны. Рассортируйте каждое «Я на тебя сержусь» по вашим потребностям.

Я на тебя сержусь, потому что мне было необходимо…

После порыва, заставившего вас выйти из себя, полезно вернуться внутрь себя, понемногу вступая в контакт с тем ребенком, который живет в вас. Прояснение ваших потребностей в каждой фразе помогает полюбить живущего внутри вас ребенка. Ваши родители не сумели понять своих потребностей. Вы, ныне взрослый человек, запишите потребности того ребенка, каким были сами, с уважением и нежностью.

Визуализируйте ребенка, которым были, представьте его сидящим у вас на коленях. Теперь, кода вы стали взрослым, приласкайте его, выслушайте, подарите ему тепло, в котором он так нуждается.

Перечитайте ваши письма. Отметьте, что насилие понемногу ослабевает и вы становитесь все точнее и конкретней.

Вот несколько фраз, взятых из моей практики, которые еще нужно бросить в камин. Они иллюстрируют основные вредоносные моменты в наших посланиях.

Обобщения, глобальные выводы

«Я сержусь на тебя за твои методы, за твою правду, потому что мне необходимы были обмены мнениями».

«Я сержусь на тебя за твои умолчания, потому что мне так необходимо было общение».

«Я сержусь на тебя за то, что ты так давил на меня, а я хотел развиваться свободно».

В этих фразах люди не высказывают напрямую ни то, что причинило им боль, ни свои потребности. «Методы, молчание, давление, обмен мнениями, общение, свободное развитие» – все это общие слова. Что за ними скрывается? В этом первая вредоносность. Не уточняя, что именно нанесло нам душевную обиду, мы сами показываем нашему адресату возможность лазейки: «Какие еще методы, о чем это ты?»

Такой тип фраз пригоден в самом начале работы, когда ни травмы, ни потребности еще не выявлены как следует. Когда ребенок еще не так близок, чтобы родители могли их расслышать.

А вот пример более точной фразы:

«Я сержусь на тебя за то, что ты приказал мне: „прекрати плакать“, когда я проиграл на соревнованиях по дзюдо, потому что в тот день мне так необходимо было, чтобы ты обнял меня и сказал, что меня любишь».

Осуждения

«Я сержусь на тебя за то, что нам приходилось переживать приступы твоей маниакальной ярости, поскольку мне было так необходимо, чтобы ты сконцентрировался на нас, а не на всех этих пустяках».

Слова «маниакальные приступы» и «пустяки» – это осуждения, они подчеркивают, что злопамятство еще имеется.

Они бесполезны, объективное описание фактов намного сильнее. Вот послушайте:

«Ты заставляла нас надевать фартуки, когда мы возвращались из школы, чтобы мы не запачкались. Мы не имели права присесть на кровати в нашей собственной комнате, чтобы не смять покрывал. Ты вставала в 5 часов утра, чтобы заниматься хозяйством, прежде чем пойти на работу, и потом стыдила нас. Ты готовила обед на весь день с кухонными испарениями в то время, пока мы только завтракали».

Немотивированные нападения
«Я желаю одного – никогда не быть похожим на тебя…»

Эта фраза – выражение ярости. Ей место в кабинете психотерапевта, но не в письме к родителям. Наносящая бессмысленную рану, она – только часть правды. Приемлемая формулировка могла бы звучать так: «Я не хочу поступать с моими детьми так, как ты поступала со мной». Это было бы справедливее.

Чтение мыслей, интерпретация

«Мама, я сержусь на тебя за то, что ты почему-то поверяла мне все свои секреты, как подруге, с самого моего детства, ни на миг не подумав о том, что эта роль мне не подходила и что я так нуждалась в том, чтобы ты была рядом со мной на пути к отрочеству, вместо того чтобы взваливать свои горести на мои хрупкие плечики».

Помимо того, что эта фраза слишком общая, – Жюстина не могла знать, о чем подумала ее мама, а о чем – нет. Это и есть «чтение мыслей».

«Я сержусь на тебя за то, что ты слишком часто оставляла меня одного в комнате, и я засыпал в тоске, потому что мне так было бы нужно, чтобы мысль о том, где я был, что делал и что мне от тебя нужно, сверлила бы тебе мозг».

И Жюльен тоже думает за собственную мать. Больше того – формулировка тут агрессивная и обвиняющая. Послание «Я» становится таким: «Я сержусь на тебя за то, что ты слишком часто оставляла меня одного в комнате. Я засыпал в тоске, ты была так

нужна мне. Мне было так одиноко, мне так хотелось, чтобы ты зашла хоть взглянуть на меня, чтобы ты позвала меня, поговорила со мной, провела какое-то время рядом со мной».

Советы и/или «дикий психоанализ»

«Мама,

хочу высказать тебе все это потому, что ты моя мать, и я люблю тебя. Ты заставляла меня играть роль наперсницы, как и твоя мать поступала с тобой, когда ты была ребенком, бессознательно. Ты не занимала подобающее тебе место девочки, ты стала наперсницей, сообщницей своей матери, и логически рассуждая, не могла поступать со мной иначе. Ты не была женой твоему отцу. Но ты была его дочерью. Вот поэтому я и хотела отвести тебя к психологу – он помог бы тебе обрести себя самое, найти свою идентичность, на которую ты имеешь право, как и на внутреннее равновесие, как и я сама».

В этом письме Доминик изобличает инверсию ролей, и при этом все-таки продолжает брать на себя ответственность за мать, расточая ей советы! Она вмешивается в то, что действительно ее совершенно не касается. Такое письмо уж, наверное, будет плохо воспринято. Доминик еще замкнута в автоматизме собственных реакций. Она не приблизилась ни к собственным эмоциям, ни к потребностям. Ее мама не смогла услышать ее.

«И ты еще спрашивала, все ли было хорошо в моей жизни? Не страдала ли я, была ли счастлива? Нет!!! Чего стоят только твои признания, твое ощущение… Я взяла за тебя ответственность, пылинки с тебя сдувала, но теперь хватит! Теперь уж я очень хорошая наперсница и советчица, но мне трудно довериться кому-нибудь, ибо я полагаю, что мои проблемы не могут быть никому интересны».

Мария еще очень агрессивна, но уже начинает осознавать себя, сместила центр сосредоточенности со своей матери. Она обнаруживает связь между историей своей жизни и своими нынешними трудностями.

Приказы и ожидания, что изменится другой

«Позволь мне жить взрослой жизнью, жизнью жены, матери и

супруги. Избавь меня от тебя, скажи, что наконец позволяешь мне жить.

Хочу, чтобы ты сказала мне, что довольна тем, что я живая.

Скажи это! Избавь меня от себя!

Перережь эту нить!!!»

Этими словами Каролина показывает свою зависимость. Она просит мать перерезать нить, освободить ее, позволить ей жить… Она еще слишком много власти оставляет за матерью. Это ей нужно сбросить родительское ярмо, ей нужно перерезать нить, ей – освободиться. А раз освободившись, она сможет прислать матери письмо, чтобы выразить себя, испросить восстановления и, видимо, пойти по пути примирения, к новой связи, основанной не на зависимости, а на взаимозависимости.[32]

Несколько посланий Я

Вот несколько фраз, которые могут быть услышаны родителями. Вы сами заметите – они стали длиннее, сильнее, трогательнее. Можно почувствовать эмоцию ребенка, переживать вместе с ним. Цель достигнута – предложить родителю сосредоточиться на наших эмоциях, а не на себе самом.

«Я сержусь на тебя за то, что, когда ты уезжала с папой в короткий отпуск, ты говорила нам: „Если с нами что-нибудь случится, если мы умрем, – деньги там, а документы там…“ Это звучало почти как завещание, и во мне поднималась тревога. Потому что мне так необходимо было, чтобы ты успокоила меня, сказала, что обязательно вернешься и, главное, что ты была счастлива в этом путешествии”».

«Умрем» – в будущем времени! Можно физически ощутить тревогу этой малышки, не желающей воспринимать подобные слова от родителей. Но она говорит о ней без осуждения.

«Я сержусь на тебя за то, что ты с детства до отроческой поры стригла мне волосы очень коротко, „под Джин Сиберг“, а вот мне хотелось походить на девушку и чтобы мои длинные волосы развевались по ветру».

«Я сержусь на тебя за то, что ты слишком много выпивал и возвращался с собраний Муниципального совета шатаясь, спотыкаясь на ступеньках лестницы и обзывая меня „бездельницей“. Мне было так нужно восхищаться тобой,

послушать твой рассказ о собраниях, на которых ты присутствовал, и научиться через это тонкостям муниципальной работы».

«Я сержусь на тебя за то, что ты каждый день приглашал кого-нибудь из соседей „пропустить по рюмочке“. У них были грязные сапоги. Мне было тринадцать, четырнадцать, а ты приказывал мне подогреть кофе, подать кальвадос, тогда как мне так нужно было, чтобы ты заметил, что я совсем недавно подмела и помыла пол и мне хотелось другого примера соседских отношений».

«Я сержусь на тебя за то, что ты обзывал меня шлюхой, сволочью, когда я находила себе подружек, друзей своего возраста, мне было семнадцать, и мне так необходимо было, чтобы ты спрашивал меня про мои прогулки, как они проходили».

«Я сержусь на тебя за то, что ты сурово смотрел на меня и щипал за руку, если я не делал того, чего ты от меня хотел, или не замечал того, что нужно было сделать. Мне было пять-шесть-семь-девять лет, и мне так нужно было, чтоб ты нежно поговорил со мной и объяснил, что я должна сделать».

«Я сержусь на тебя за то, что ты называл несвежими салаты из сырых овощей, которые я с такой любовью готовила, тогда как мне было очень нужно, чтобы ты ободряюще улыбнулся мне».

Поставьте себя на место родителя, получившего такое письмо. Чувствуете разницу?

«Я сержусь на тебя… потому что мне было так нужно…» – рабочая формулировка. Она сослужила нам хорошую службу для избавления от переполненности ненавистью, позволив смело выразить себя. Теперь мы изменим формулировку нашего гнева, чтобы послать ее родителям и прикинем все шансы с нашей стороны – быть не только прочитанными, но и понятыми.

А можно ли восстановить отношения с родителями, если они уже умерли? Ответив на этот вопрос, мы вернемся к письмам с их «почему» и «как».

Если же ваши родители живы, можете смело переходить к главе 5.

3. Если родителей уже нет на свете

Чтобы образ родителей не преследовал вас повсюду, им можно написать. Да-да, письма, – как освобождающие, так и с просьбой об удовлетворении, – можно адресовать и умершим. Вы можете сжечь ваше послание и развеять пепел, чтобы он полетел в небо, поджечь его и положить на их могилу, закопать рядом с надгробием, доверить морской волне или написать на конверте их новый адрес. «Александру Пети, Проезд ангелов. Небеса» или «Моему отцу от меня, когда мне было 15 лет; Чистилищный проезд, Ад». Можно и лаконичней: «Отцу в небеса», или вообще все, что вам захочется.

Вот письмо освобождения Лизы (часто необходимо написать несколько писем освобождения, прежде чем получится написать просьбу об удовлетворении. Ибо можно просить об удовлетворении и умерших родителей – это мы увидим далее).

«Папа,

уже тринадцать лет прошло с тех пор, как ты умер, я думала, что избавилась от тебя, но это оказалось мечтой. И вот пришла необходимость наконец досказать тебе все то, что я пыталась тебе сказать несколько лет назад. Вспомни-ка, когда ты жил с мамой, я говорила тебе что-то типа: „Ты не принес нам счастья“, а ты отвечал мне: „Чего? Ты вздумала жаловаться? Посмей только сказать, что ты не была сыта и страдала от холода!“ – и начинал вести себя очень возбужденно. Больше я ничего тебе не говорила, опасаясь, что всю злость ты выльешь на маму, но теперь ты уже не можешь причинить ей зло и я имею право объяснить тебе, что я сама пережила в детстве, и попробуй понять хотя бы на сей раз, не надо играть словами или мыслями. Речь о моих страданиях, чувствах. Действительно, я не страдала от голода, и мне всегда было что надеть. Впрочем, ты, наверное, не обращал внимания на то, что чаще всего это была одежда, которую мне давала соседка, а когда мы доедали суп и объедки, ты всегда ел свежеприготовленное блюдо и свою колбасу – это была неоспариваемая привилегия хозяина! Нет, я не мучилась ни от голода, ни тем более от холода, но – маленькая деталь! – у меня часто болели ноги, потому что отмахивать каждый день по четыре километра как минимум трудно, если башмаки соседки или кузена не подходят по размеру. Видимо, нужно выбирать – курить как паровоз и немеренно пить или же одевать собственных детей. Честно скажу, мне немного трудновато уважать твой выбор. В результате у меня были боли в ногах, и я страдала из-за взглядов

сверстников и их замечаний, все это было не так уж тяжело. Я лишь ответила на твое „Посмей только сказать, что тебе было нечего есть…“. Теперь я снова говорю тебе: я была несчастна, все то время, пока я жила с тобой, меня трясло от страха, вспомни сам – мне было четыре годика, и стоило тебе появиться в доме, как я начинала плакать и кричать, а ты запирал меня снаружи, было холодно, темно, я была совсем одна, в жутком страхе, а ты не открывал дверь, требуя, чтобы я замолчала, и после трех или четырех таких вот вечеров ты своего добился – я надорвалась. Но ты-то думал, что результат достигнут, а на самом деле я стала еще больше тебя бояться, но мой страх больше не выходил наружу. Я сдерживала свой ужас внутри. Вот за это, ПАПА, я тебя ненавижу.

Вспомни, сколько раз ты бил маму у нас на глазах, я совсем обезумела от страха, пыталась помешать тебе, колотила кулачками тебе по спине, ты сразу отшвыривал меня, тебе важнее было дать выход своей ярости на жену, чем снизойти к страданиям, которые чувствовала я. Вот еще за что я ненавижу тебя.

Лиза»

Увы, мертвые не могут ответить… Хотя – как знать?

Родители Каролины умерли. Она в отчаянии: «Я так и не поняла, любила ли меня мать». Кто сказал, что покойные родители не могут найти способ вам ответить? Я возражаю: «А если ты спросишь их сама? Если вопрос тебя внутренне беспокоит, может произойти нечто. Присматривайся к знакам, оглядывайся вокруг, прислушивайся к снам…»

На следующем занятии она рассказывает мне, что случилось после этого:

«Как-то вечером я вдруг поняла, что мне срочно надо выйти и подышать воздухом. Я прошу мужа позаниматься детьми, выхожу и иду прямо по дороге, по которой до этого никогда не ходила. Спрашиваю сама себя, с чего это вдруг я выбрала этот маршрут. И тут на обочине дороги вижу каркас машины „4L“. И это настоящее потрясение. Типичные автомобили 60–70-х годов[33], в 2001-м они, скорее, большая редкость. Даже в нашей деревне. И мать моя несколько лет назад разбилась именно в машине „4L“. Подхожу, а там, на шоссе, в метре от машины, вижу плюшевое сердечко. Красное такое, а на нем вышиты слова: „Я тебя люблю“.

По какому совпадению этот сувенирчик был найден именно там? Никто не может знать. Важно то, что Каролина получила послание – от всей души.

Теперь послушаем свидетельство Мари-Клод:

«В то утро я ехала в метро на занятия и читала книжку о том, как ухаживать за умирающими. Я читала как раз ту главу, где автор рассказывает о диалоге, возобновившемся у родителей с сыном. Я была растрогана. Подступили слезы, ведь мне бы тоже так хотелось бы, чтобы кто-нибудь помог мне установить связь с папой.

Я была бы так рада, если б мы поняли друг дуга, если бы получился диалог, если б папа принял меня такой, какая я есть. Придя на занятия к Изабель, я ничего не сказала, было предложено сделать упражнение. Надо было выразить эмоцию или потребность фразой, начинающейся с „я“. Я думаю о папе и о том, как я сердилась на него. Это очень сильное чувство, оно захлестывает меня, я больше не в силах сдерживать себя. Вспоминаю, как он дулся, а мне было страшно. Мы разделились на группы по трое, для обсуждения. Изабель подходит к моей группе, улавливает мое состояние и предлагает рассказать о нем. Я не могу. Эмоция все сильнее, и я плачу. Не могу сдержаться. Чувствую движение в животе и мне становится лучше. Теперь я могу говорить. Изабель советует написать письмо, чтобы высказать все это моему отцу, – мой гнев, мои фрустрации, мои потребности. А потом сжечь это письмо, думая о нем. Я могу запросить у него контакта, какого-нибудь проявления. Вот отрывок из моего письма: „Когда ты больше не говоришь и не смотришь на меня, я снова чувствую страх. Я чувствую себя виноватой, съеживаюсь, потому что ощущаю свое бессилие сделать так, как тебе бы понравилось, я не чувствую себя на высоте и испытываю гнев, потому что мне необходимо, чтобы ты занимался мною, чтобы мы вместе что-нибудь делали, чтобы ты рассказывал мне обо всем, что происходит в твоей душе. Я прошу тебя снова испытать эту связь, основанную на любви, так чтобы я была самой собою без препятствий и чувствовала себя свободной“.

Я чувствовала ответственность и даже вину за то, что отец был в таком состоянии, это влияло на мои отношения с другими, особенно по части помощи людям в ущерб собственным потребностям. И я поверила: „Я не заслуживаю быть любимой, и должна выкручиваться одна“. После упражнения наступает расслабленность, и тут Изабель предлагает пойти навстречу маленькой девочке, живущей внутри меня. И я снова вижу тот день, когда получила оплеуху за совершенную мною глупость. Это видели дяди и тети, мне было стыдно, я была опечалена и разгневана. Мари-Клод сегодняшняя сумела выразить отцу свой гнев за фрустрацию, испытанную ею, когда она была маленькой. Она смогла утешить малышку из прошлого, поговорить с ней,

сказать, что это было несправедливо, – и вот тогда-то, взяв ее за руку, я и увидела папу: волшебная картина, у него были хорошо знакомые мне черты, но преобразившиеся: он сиял, полный радости, и глаза лучились любовью ко мне; он сказал мне, что конечно, я не была виновата, так что мой гнев был справедлив и что он любил меня. Он послал мне свою любовь, и я почувствовала себя любимой. Я снова обрела силы и власть. Меня всю как будто наполнили энергией. Легла на матрас, слезы потекли сами собой. Чуть позднее я смогла все это рассказать и группе. Эмоция сработала, Изабель видела, как у меня перехватило горло. Я рассказала, и это было прекрасно, радостно и все-таки слишком сильно. Изабель сказала, чтобы я как следует прочувствовала эту любовь всем телом, вплоть до органов таза, пусть она циркулирует повсюду, по моим венам. Это было хорошо, но мне трудно было получить столько любви целиком, по своему обыкновению не считая себя достойной ее. Я глубоко вдохнула и хорошо прочувствовала эту любовь, поняла, что любима отцом, что достойна этого, что заслужила. После такой стажировки я изменилась. И наконец, сумела принять интерес и любовь окружающих, это многое изменило в моей жизни. Я была очень рада такой встрече с отцом и подумала, а не было ли это ответом на мою просьбу, высказанную в письме. А потом, однажды утром, собираясь на работу, я заметила, что мои часы остановились, а они мне в тот день были как раз очень нужны. Я поискала часы отца, они лежали в шкафу. До этого дня они не вызывали у меня ни малейшего интереса. Я отнесла их в починку. На следующий день, 8 декабря, обнажилась внутренняя связь: это был мой день рождения! И я с глубокой внутренней благодарностью приняла часы в подарок от отца. Я рассмотрела их получше и поняла, какие они красивые! И это я тоже в уме сблизила с письмом, которое ему написала. С тех пор я очень часто с гордостью ношу эти часы, сознавая, что они символизируют нашу связь и любовь. А напоследок – скажу еще одно: назавтра я обнаружила, что и мои собственные часы работают нормально».

Видите, как предметы сменяют друг друга, чтобы подкинуть нам подарки-знамения! Плюшевое сердце лежит на дороге, часы останавливаются, чтобы уступить место другим. Это кажется волшебством.

Бывает, что родители приходят во сне и передают нам что-нибудь. «Я видел во сне отца, он улыбался». «Во сне ко мне приходила мать, вся в белом, я позвала ее, она протянула мне ключ и ушла. Я звала ее, звала. Но она сказала мне: „Я ухожу“».

Лорин хотела, чтобы отец признал изнасилование, которое

совершил над ней, когда та была ребенком. Но ее отец умер… У нее нет других доказательств, кроме того зла, что он причинил другим, повторения того же инцеста по отношению к одному из ее братьев, и сексуального злоупотребления, только что пережитого ее собственным сыном. Еще об этом могло рассказать ее тело. Ее негибкость, когда партнер проникает в нее, ужас перед мужчинами и слишком преувеличенные реакции, когда при ней говорили на сексуальные темы, свидетельствуют, что с нею что-то не то.

Проходят две недели, и она видит сон: ею найдены доказательства вины отца, но тот отнимает их и сжигает, говоря ей: «Доказательств нет». Лорин проснулась очень встревоженной. Казалось, сон означает, что отец не желает признаваться в содеянном. Еще через несколько дней, накануне группового занятия, Лорин позвонил инспектор полиции, занимавшийся делом ее сына. Он сказал ей: «Врач не зафиксировал повреждений, доказательств нет»; услышав это, она едва не лишилась чувств. Это было точно, как в ее сне. Но тут же инспектор успокоил ее: «Но насильник признался во всем». Не это ли был ответ отца? Вечером она прилегла у телевизора, что редко с ней случалось, и «попала» на передачу о сексуальных извращениях. Она услышала признание мужчины, который сексуально пользовался собственной дочерью, и он понимал, какую ужасную травму ей нанесло его поведение.

Два эти примера – из самых показательных, какие мне приходилось встречать, но я знаю десятки подобных. Любовь – чувство на границах миров.

4. Зачем писать письмо?

Написанное слово звучит не так резко, как слово сказанное. «Слова уносит ветер, а написанное остается» – в общем-то так оно и есть, и осознание непреходящести написанного на бумаге побуждает нас выбирать выражения. Пишущий взвешивает слова, подолгу раздумывает над тем, как выразиться яснее. Перечитав заново, он может проверить содержание того, что хочет выразить. Так легче исключить осуждающие фразы. Он может проконтролировать соответствие эмоции своей травме. И запрос на восстановление тут обдуман. Дистанция, создаваемая пером, позволяет видеть остатки эмоции-паразита (набор клеймящих слов, подмена понятий). Наконец, писать – это позволяет разворачивать клубок мыслей, не будучи прерванным, что особенно мешает при устном общении! И редко бывает, чтобы любопытство не заставило адресата прочесть послание до самого конца.

Много пользы тут и для получателя. Поскольку вас рядом нет, он не чувствует обязательства строить любезную мину на лице или скрывать свои чувства. Он может дать своим чувствам волю. Он меньше ощущает себя жертвой нападения, чем если бы отвечал вам лично, тем более что и слова ваши не столь агрессивны. Ему не нужно отвечать немедленно, и он может поразмыслить, чтобы усвоить и подготовить ответ. К тому же письмо ведь можно прочесть несколько раз. При первом прочтении, несмотря на ваше придирчивое внимание к выбору выражений, ваши родители могут испытать шок. Затем они читают его снова и снова, и вот наконец, когда переполненность чувствами схлынула, начинают вникать в то, что вы хотели им написать. Они могут также дать прочесть ваше письмо и другим.

Одна мать, совершенно изможденная только что полученным письмом, побежала к соседке: «Прочтите, что мне пишет Жеральдина. Только подумайте, что посмела написать мне собственная дочь!» Соседка спокойно прочитала письмо, посмотрела пристально матери Жеральдины прямо в глаза и воскликнула: «Какое прекрасное признание в любви!» Озадаченная мать еще раз прочла слова, которые были написаны. Кончилось ее телефонным звонком Жеральдине, начавшимся со слов: «Мадам Ив сказала, что ты написала мне прекрасное письмо любви…» Дядюшки, тетушки, кузены и друзья чаще всего читают с большей дистанцией. Куда менее вовлеченные в историю, они часто помогают вашим родителям прочесть вас с большей объективностью.

Иногда бывает, что другой родитель редко может помочь потому, что слишком замешан в отношениях. Когда мать Марион получила от нее письмо, то показала его своему мужу. Вместе они написали ответ, подобрав слова, которые женщине было трудно подобрать самой, не потому, что она не владела словарным запасом, а из-за трудностей в общении с дочерью, она ведь хотела точности выражений. Если родители в хороших и близких отношениях, такое происходит легче.

Зато ваши братья и сестры, если они тоже находятся в процессе личного роста, вашими союзниками будут редко. В основном братья и сестры не реагируют позитивно на подобные вещи, по крайней мере в первое время. Причин тому много. С одной стороны, ваше письмо может только разжечь их собственные вытесненные эмоции. Поскольку их защита поставлена под угрозу, они будут склонны отстаивать образ родителей, дабы поддержать сложившуюся у них идеализацию. С другой стороны, фратрия редко бывает свободной от соперничества, проявляющегося от случая к случаю. Прежде чем понять вас, им необходимо перешагнуть через свою субъективность. У них было не такое же детство. И не такие же родители, как у вас. Когда два ребенка сравнивают пережитое в детстве, их перспективные точки зрения бывают непохожи. Совсем разной выглядит и реальность. Мать не может быть одинаковой для двух детей, рожденных ею в разные периоды жизни, при различных обстоятельствах.

Зоэ крайне неприятно поражена: «Когда я говорю с моим братом Жан-Клодом о детстве, мне кажется, что у нас были разные родители».

Рассказ ваших братьев и сестер не более достоин доверия, чем рассказ ваших родителей. Он – производное их жизненной истории. Еще бывает, что события вспоминаются одинаково, а вот значение им фратрия придает совершенно разное. О, да – мы все человеческие создания, и мы интерпретируем, прежде чем отложить в памяти. И неизбежно трактуем в зависимости от нашей точки зрения. У старшего она не может совпадать с точкой зрения младшего, а у любимой дочери – с точкой зрения недооцененного сына и т. д. Мы переживаем все в зависимости от нашего места во фратрии, от позиции родителей по отношению к нам, от нашего доступа к информации, нашего физического здоровья, возраста, нарциссических обид.

Если травмы обнаружены, ваши братья и сестры смогут вам подтвердить позицию, занятую родителями по отношению к вам, и восстановить некоторые факты, свидетелями которых были они сами, или какую-то информацию. Если нет – не надо так уж

сомневаться. Каждый переживает историю собственной жизни, и ваш брат или сестра могут бессознательно находить определенную выгоду в том, чтобы не соглашаться с вашими угрожающими вопросами к прошлому.

И все-таки бывает полезно поговорить с братьями и сестрами, прежде чем взяться за сочинение письма. Фратрия – это еще и группа, которая не сводится лишь к сумме индивидуумов. Конечно, вас затрагивает ваше отношение к папа-маме. Но вы еще и существуете как член группы. Ели вы сообщите братьям и сестрам – это не даст им чувствовать себя преданными. А будучи включенными в ситуацию, они уже не станут так охотно критиковать вас, когда родители потребуют от них этого. Они могут даже стать вашими сообщниками: «Я позвоню маме, когда она получит письмо, а потом тебе – расскажу, как она это пережила». Или: «Я обработаю отца, чтобы подготовить его к получению твоего письма».

Ваша фратрия поможет вам тем больше, чем искреннее и задушевнее ваши отношения. Братские связи зачастую непросты. Любовь чередуется с ненавистью. В детстве – избиения, сальные подшучивания, издевательства, ссоры легко могут переходить в нежную щекотку. В нашей общей жизненной истории бывают и сообщничество, но также и приступы зависти и игры в «кто главней». Вот вам и момент, чтобы вместе оглянуться на прошлое, проговорить взаимные обиды, уладить старые ссоры.

5. Как сформулировать?

Не забывайте, что говорил Махатма Ганди: «Достижение уже кроется в средствах». Средства, которые вы используете, определяют и достигнутые вами результаты. Вы хотите быть уважаемым? Выбирайте уважительные слова как для самого себя, так и отзываясь о других. Вашим письмом вы хотите добиться понимания, а возможно, даже и удовлетворения. Речь уже не идет об избавлении от переполненности злопамятством. От этой переполненности вы уже избавились на сеансе психотерапевта, остается обратиться к родителям, чтобы снова обрести определенную гармонию в отношениях. Поэтому вам нужно быть очень внимательными в формулировке ваших фраз: не надо осуждений, агрессивности, обвинений. Родители, почувствовав малейшее недоверие, тут же винят себя сами, вам незачем еще и добавлять к этому свое. В большинстве случаев, если выплеснуто достаточно эмоций, которые были заблокированы, это уже видно по выбору слов и интонации. Кстати, написанное вы можете использовать для того, чтобы рассчитать меру вашего выздоровления. Напишите все, что хотите сказать, и прочтите снова. Любое осуждающее слово, любое обобщение, любая чрезмерная эмоция или подмена понятий показывают, что для вас еще не настало время обратиться к родителям, что в вас еще заблокированы одна или несколько эмоций.

1. Начало

«Дорогая моя мать,
то воспитание, которое я от тебя получила, – сущее наказание для меня, его последствия я переживаю до сих пор».

Начиная со слов «дорогая моя», Милена подчеркивает, что очень дорожит матерью. Будь это так, подобный подступ к проблеме был бы вполне годен – но в этом случае Милена матерью ничуть не дорожит, причем до такой степени, что даже не может обратиться к ней «мама». «Папа», «мама» – это слова, для некоторых людей чересчур нежные. Всегда или мать, или родительница, но никогда – мама, то есть та, что по-матерински заботится о них.

Выбирая выражение, изображайте искренность. Отбросьте лживую вежливость, предпочтя ей подлинность чувств. Называйте родителей так, как обычно их называете. Часто вполне

достаточно «папы» или «мамы». Если действительно пишете им с любовью, можете написать «дорогой папа, дорогая мама». Если нет – не нужно. Бесполезно пытаться смягчить дальнейшее формулировками любезными, но бессодержательными.

Люсьен никогда не обращается к матери. Он выкручивается, говоря парафразами, никогда не обращаясь к ней прямо. И вы поверите, если я скажу вам, будто он не сознает, что чувствовал гнев по отношению к ней?

Анри не смог начать свое послание иначе: только «Отец». И продолжил: «Вот видишь, я не могу даже называть тебя „папой“. И я от этого страдаю. Пишу тебе потому, что очень хотел бы суметь называть тебя папой».

2. Намерение

После такого начала уточним же, чего мы хотим. Вот, например, отрывки из писем:

«В этом письме хочу выразить те страдания, что мешают мне чувствовать себя с тобой легко и непринужденно».

«Пишу, чтобы высказать тебе все то, что никогда не посмел бы сказать лично. Я написал тебе все это, потому что не знаю, смог бы все это сказать как надо».

«Пишу тебе потому, что мне плохо. Я впала в депрессию, и мне нужно высказать тебе все, что я пережила. Пожалуйста, прочти до конца. Я не обвиняю тебя. Я нуждаюсь в тебе».

Вы можете сказать об этом и побольше:

«Ты заметил, что я уже давно стараюсь к тебе не приходить. Я не знал, как с тобой разговаривать. Не осмеливался. Ты часто говоришь, что мы-то можем все сказать друг другу, но в действительности, в семье, никогда не говорили о чувствах. Я боялся обидеть тебя, заговори я о том, от чего мне плохо. И решил побороть эти страхи, поговорив с тобой. Я не хочу бояться своего папы».

«Папуля обожаемый,

как давно уже я хочу поговорить с тобой, и всегда мне мешает страх. Страх не угодить, страх, что меня осудят, что раскритикуют все, что я скажу. А потом наступает день, и я говорю себе, что это действительно идиотизм, что я хочу

поговорить с тобой, иначе мы уже никогда больше не поймем друг друга. А тогда для чего жить, если не поверять друг другу своих мыслей, каких-нибудь малозначительных мелочей, чтобы не чувствовать себя одинокими на этом таинственном жизненном пути. Я хочу написать тебе. Конечно, мне очень хочется, чтобы ты ответил мне! Всего лишь ответ, какой сам пожелаешь, ибо я не стану осуждать. Чтобы это было взаимно. Мне грустно, что мы с тобой больше не обмениваемся мнениями, уже столько лет, которые я прожила вместе с тобой. Я мечтала о том, что можно будет высказать друг другу и наши желания, и что мешает им сбыться, и что делает нас лучше, и наши эмоции. Может быть, не приводить их в порядок, а просто высказать: после этого становится настолько лучше, во всяком случае, мне. В этом письме я хотела бы снова пережить все прожитые годы, с самого моего рождения, чтобы можно было поговорить как отец и дочь (или как отец и его дитя), пусть письмо поможет этому».

3. Факт/Ощущение/Потребность

Далее постройте вашу фразу по схеме: Факт/Ощущение/ Потребность.

Избегайте любых обобщений типа: «Ты никогда не занимался мною», или осуждения: «Ты была суровой». Сосредоточивайтесь только на фактах. Чем вы будете объективнее – тем больше шансов, что вас поймут и услышат.

Вы можете вставить пару слов о том, что вы так осуждаете поведение и позиции ваших родителей, ясно отметьте, что это лишь интерпретации, ваши умозаключения, а не реальное положение дел: «Я говорил себе, что…», «У меня было впечатление, что…», «Я воображал, что…», выразив это так, чтобы ваш собеседник хорошо понимал: это лишь ваше восприятие, а не вердикт его поведению.

Внимательно следите за тем, чтобы выражаемые эмоции и ощущения были правдивыми, а не подмененными, другими ощущениями-паразитами[34].

Проверьте связь вашей потребности с ощущениями, пережитыми во время фактов. Есть немало людей, утративших ощущение собственных потребностей. И уже в который раз тут может помочь психотерапевт или групповое занятие – оно возвращает осознание скрытой потребности.

Вот отрывки из некоторых писем:

«(Факты.) «Мне было десять лет, и как-то вечером я пришел из школы с опозданием. Я был избит старшеклассниками у ворот школы. Я был весь в слезах, на лице появились синяки, я страдал и чувствовал унижение. Стоило мне открыть дверь в дом, как ты принялся орать, что я опаздываю и вхожу в грязных ботинках. Ты только и говорил что о моих ботинках. (Ощущение.) Я не осмелился ничего ответить. Мне было плохо. Я пошел к себе в комнату и плакал. С этого дня я всегда боялся возвращаться из школы, а ты так и не понял, почему. (Потребность.) Мне было так нужно, чтобы ты хоть взглянул на меня, увидел, как мне больно, и спросил, что случилось. Я так хотел, чтобы ты меня обнял, чтобы ты согрел меня и ободрил. Мне так было нужно с тобой поговорить, я хотел бы чтобы ты защитил меня, что объяснил, как мне к этому отнестись, чтобы ты меня поддержал».

«Когда я поняла, что ты прочитала мой тайный дневник, я просто рухнула. Я записывала туда все свои секреты. Эти секреты не предназначались тебе, и мне было очень больно. Даже не могу сказать, что была в ярости. Мне просто было больно. Мама, мне было так необходимо, чтобы ты поговорила со мной, выслушала меня, а не читала эти интимные излияния».

«Когда ты снимал ремень, чтобы меня отстегать, я внутренне как будто теряла сознание. Я не знала, куда себя деть, мне было страшно. Мне хотелось скрыться под ковром. Меня устрашал один твой взгляд. А потом сыпались удары. Они жгли мне спину, ягодицы, ноги. Я не хотела кричать. Я ненавидела тебя. Я бы предпочла, чтобы ты поговорил со мной».

«Когда я приносила тебе свой школьный дневник, ты едва бросала взгляд и говорила: „Хорошо“, даже не посмотрев на меня. Я была опечалена и разочарована. Каждый раз надеялась, что ты спросишь у меня – какие предметы мне нравятся, а что для меня трудно. У меня сложилось впечатление, что ты совсем не интересуешься моей жизнью, тем, что я чувствую».

«С самого своего рождения я знала точно только одно: что у меня толстые ноги. Я плачу при мысли, что ты никогда, никогда не говорила мне, что я красива. Я начинаю злиться, когда понимаю: единственное, что ты говорила насчет моего рождения – что у меня были толстые ноги. Я чувствую, что ты считаешь меня уродиной. Мне было бы так важно услышать нежные слова».

«Когда я была ребенком, меня каждую неделю отдавали няне. И я все время только и ждала тебя. Для младенца несколько месяцев ждать свою мать – это долго. Очень долго, бесконечно долго. Мне не хватало тебя. Я страдала. Чудовищно страдала. В тот момент мне так нужна была любовь, твоя любовь. Я чувствовала себя брошенной и нежеланной».

«Папа, я сержусь на тебя за то, что ты говорил мне: встряхнись же, будь мужчиной, а мне тогда было трудно или я плакал. Я ждал, что ты просто наклонишься ко мне, скажешь доброе слово, захочешь понять причины, почему мне плохо».

4. Требуйте удовлетворения

Затем появляется требование удовлетворения. В чем прежде всего нуждается каждый из нас, чтобы чувствовать себя удовлетворенным? В эмпатии. Это и будет искомое удовлетворение. Мы лишь хотим, чтобы приняли и признали наше страдание, хотим быть выслушанными и не отвергнутыми.

«Папа, я только прошу тебя почувствовать, каково было мне в тот день и в последовавшие за ним, когда пришлось ходить в школу ногами, исполосованными ударами хлыста».

«Мама, я прошу тебя только представить себе, как же мне было обидно, когда ты при моих подружках обзывала меня шлюшкой».

Поищите в вас самих, что вам было бы необходимо, чтобы глубоко прочувствовать удовлетворение внутри вашей идентичности, и особенно почувствовать, что вы снова можете доверять вашему родителю. Мы еще вернемся к удовлетворению в следующей главе. Чем вы точнее и конкретнее изложите требование удовлетворения, тем больше у вас шансов получить его. Лучше вас никто не знает, что именно вам необходимо для восстановления отношений. Если этого еще не сделали ваши родители, то отнюдь не по злому умыслу. Возможно, они просто не знают, как это сделать, или не думали, что от этого будет хоть какая-то польза.

Мы углубимся в понятие удовлетворения в следующей главе.

5. В заключение мотивируйте их на ответ вам

Продемонстрируйте вашему родителю, какое преимущество он может извлечь, сам сделав усилие для удовлетворения вашего запроса. Для этого достаточно просто уточнить, какое влияние его поступок окажет на вас или на связь с ним. Изложите ему, что изменится в отношениях, если он выслушает вас и даст согласие на вашу просьбу об удовлетворении:

«Я почувствую себя ближе к тебе».
«Я с удовольствием приду с тобой увидеться».
«Я буду смотреть на тебя с нежностью и восхищением».

И не в сослагательном наклонении, а в будущем времени. Это никакой не шантаж – и даже полная противоположность шантажу, суть которого – простое вымогательство. Тут речь о том, чтобы раскрыть глаза нашим родителям на их власть над построением отношений, указать им путь к нашему сердцу.

Перечитайте ваше письмо перед тем, как отправлять его. Не колеблясь, пишите несколько черновиков, прежде чем послать окончательную версию. Отправленное письмо – это деяние, это инструмент для восстановления отношений, не халтурьте в нем!

6. Запрос на удовлетворение

Моей дочери было девять лет, она возилась на кухне, поскольку обещала подружкам принести им приготовленное ею самой лакомство. Я поинтересовалась, что именно она готовит, и она ответила: «Печеные яблочки». Проходя мимо плиты, я увидела температуру готовки: 100 градусов по Цельсию, и хотя она меня ни о чем не просила, сочла возможным вмешаться. «Так никогда не испекутся твои яблочки, для них это недостаточно горячая температура», – сказала я ей и повернула тумблер. Марго пыталась доказать мне, что уже успешно готовила по этому рецепту неделю назад, когда меня не было дома. Я пропустила это мимо ушей и прочитала ей целую лекцию о печении яблок в духовке. А на самом-то деле она готовила дольки, не целые яблоки! Разумеется, когда мы открыли духовку, ее яблоки получились подгоревшими. Из-за этого она испытала ярость и разочарование. Я извинилась перед ней, выслушала ее. Признала свою двойную ошибку – то, что увеличила температуру и не придала значения ее словам. Пообещала больше не вмешиваться ни во что из того, что она будет делать сама без разрешения (кроме случаев, сопряженных с опасностью, конечно). Уверяла ее в том, что не сомневаюсь в ее способностях. Предложила свою помощь в готовке другой порции. Она по-прежнему плакала. Этого ей было недостаточно.

«Но чего же ты хочешь? Я уже извинилась, и правда, мне не следовало так поступать. Чего же тебе не хватает, чтобы чувствовать удовлетворение?»

Она подняла мокрые от слез глаза и бросила: «Мне кажется, ты не ценишь моих чувств. И тогда все, что ты тут наговорила, ничего не стоит».

Я всей душой восприняла ее фразу и поняла, как она права. Я искренне извинялась, я действительно жалела о своем поступке, но я не подумала о цене пережитого ею. Я выслушала ее, думая, как мне сделать, чтобы меня простили, а не по-настоящему прочувствовать то, что она переживала.

«Правда, дорогая моя, я не оценила этого. Тогда расскажи мне больше. Скажи еще, что ты чувствовала». Я снова присела рядом, и на сей раз выслушала, как следует. Пока она рассказывала, я, наконец, отдавала самой себе отчет в том, как важно ей было все, что происходило. Я представила себя ребенком девяти лет. Ей не просто нечего теперь было принести подружкам, – ей придется сказать им, что ее готовка не удалась. Для приготовления другой порции у нас уже не оставалось

времени. Я была виновата в ее провале. Такая роль мне совсем не нравилась. Но кроме сгоревших яблочек, сильной порче подверглись еще и наши отношения. Я продемонстрировала недоверие к ней, не выслушала ее. Я сделала все вместо нее, отвергнув ее способности, ее зарождающуюся самостоятельность. Она испытывала наслаждение от творчества, гордилась успехом, хотела продемонстрировать его мне. А я ее унизила. Я показала, кто тут власть. Что может сказать девятилетняя девочка в ответ на уверенность своей матери в своей правоте? Она не посмела мне возразить. Осознав это все, я эмоционально вербализовала и ей. Она бросилась в мои объятия, взволнованная. Мы снова приласкали друг друга.

Самые заурядные извинения не исцеляют. Только неподдельная эмпатия, реально осознавшая нанесенный ущерб, восстанавливает отношения. Нам необходимо, чтобы ближний по-настоящему понял все, что пережили мы сами. Чтобы излечиться после утраты своего десерта, Марго нужно было всего лишь излить свой гнев. Чтобы исцелить наши отношения и восстановить преданное доверие, понадобилась истинная эмпатия.

Родители сомневаются, стоит ли снова обсуждать прошлое, ибо они чувствуют, что изменить ничего в нем не в силах. Невозможно вернуться назад и стереть все, что уже произошло. Но возможно восстановить то, что было поломано, и в личности, и в отношениях. Восстановить не так уж сложно. Достаточно выслушать, по-настоящему понять и выразить эмпатию. Вот чего все и желают. Эмпатия означает уважение к нашим эмоциям и ощущениям, мы чувствуем, что пользуемся глубоким уважением – и мы как индивидуумы, и все наше бытие. Эмпатия дает ощущение права на существование и наше право чувствовать то, что мы чувствуем. А мы чувствуем себя восстановленными внутри нашей личности, вновь обретаем цельность.

Вот отрывок из письма Жозианы своей матери:

«Больше ты не можешь радоваться моему рожденью, больше не можешь успокаивать мою боль, когда отец оскорблял меня, ты больше не можешь обнять меня, как бывало, когда я возвращалась из поездки, – обнимать и спрашивать, хорошо ли прошли мои каникулы, всячески показывая, как ты рада моему возвращению, ты больше не подождешь меня у ворот школы. Слишком поздно. Я буду жить со своим прошлым. Зато сейчас я прошу тебя вновь подумать о тех малышке, ребенке, девочке и молодой девице, какими я была, и наконец взглянуть мне в лицо и увидеть, как же я страдала, ожидая тебя день за днем, снося оскорбления, когда ты

ни разу не пресекла их, и чувствуя себя нежеланной, непринятой в семье. Я прошу у тебя уважения к моим страданиям. Я очень любила тебя – безответно. И то, что мне пришлось пережить, ненормально. Мне не нашлось места в твоем сердце, и сегодня я прошу только уважить мое страдание. Ты делала мне очень больно. Можешь поплакать, ведь это и впрямь очень грустно. Можешь кричать, это и впрямь несправедливо и возмутительно. Я была очень несчастна, и в этом частично твоя вина. Ты была моей матерью. Снова скажу – взгляни наконец мне в лицо, если не с любовью, – этого я никогда и не чувствовала с твоей стороны, – то хотя бы как на человеческое существо, которое стремится к уважению. Уважение – вот в чем я отчаянно нуждаюсь. Нуждаюсь больше, чем во всем остальном».

Жозиана ждала ответа. Довольно долго ее почтовый ящик пустовал. Наконец, в день ее рождения – коробочка: это было жемчужное ожерелье. Ее мать-«устрица» не смогла ни поговорить, ни написать ей, а решила все-таки подарить ей жемчужины, и это свидетельство начала признания, первый шаг к сближению – Жозиана так его и поняла.

Восстановление может принимать конкретные и поведенческие формы: «Я хотела бы, чтобы ты обняла меня и крепко-крепко прижимала к себе минут пять, я хотела бы, чтобы ты массировала мне плечи, я хотела бы, чтобы ты меня целовала. Я хотела бы положить голову тебе на колени, чтобы ты гладила мои волосы и ласково называла меня по имени. Я прошу тебя написать мне нежное письмо, в котором ты рассказала бы о себе».

Восстановление может быть и вполне материальным:

«Я хотел бы, чтобы ты подарил мне атлас».

«Прошу тебя оплатить пятьдесят процентов моего лечения».

«В качестве примирения мне было бы приятно, чтобы ты оплатил два моих года обучения, – мне это необходимо, чтобы вернуться на жизненную дорогу, которая меня устраивает».

«Прошу купить мне красное платье».

«Я бы хотела, чтобы ты подарил мне книгу о сексуальном воспитании».

Такие подарки для восстановления могут показаться смехотворными. Важно здесь то, что они имеют значение для обеих сторон. Предметы, деньги, действия здесь не более чем конкретные выражения более глубокого деяния: признания важности травмы, нанесенной другому. Все может быть исправлено. Дети готовы простить самые отвратительные жестокости – только если они будут признаны таковыми. Дети отчаянно любят своих родителей. Один добрый поступок – и они

тут же растают.

Отец Жюли сексуально пользовался ею с ведома и на глазах ее матери. Как исправить соучастие в инцесте? Можно ли вообще это исправить? Да. Эта мать сумела понять свою дочь, выслушать без осуждения, поплакать вместе с ней. Символом восстановления отношений стал пуловер из черной шерсти, связанный ею собственноручно. И как раз тогда, когда дочь хотела попросить об этом. Восстановление состоялось. Затрудняюсь судить, с чем такой черный пуловер ручной вязки был связан в жизненных историях двух этих женщин, но он подействовал сильно.

Подарок вовсе не необходим. Он не заменяет эмпатии, а только выступает ее свидетельством. Он не само восстановление, а лишь символ восстановления. Эмпатия, соразмерная степени страдания, необходима и часто достаточна для исправления связи.

7. Как реагируют родители

Робер пишет мне:

«Следуя твоим советам, я написал матери письмо, объединив множество накопившихся к ней претензий. Я высказал ей их все, а потом символически сжег письмо. Но лучше бы мне вернуть покой раз и навсегда, обсудив с нею мои детские обиды. Она согласилась выслушать их: и была очень удивлена, поскольку в то время думала, что у меня все было прекрасно! Конечно, она пожалела о своем поведении и просила меня простить ее. Понятно, что наши отношения после этого изменились».

Реакция матери Робера – такое бывает чаще, чем принято думать. Чаще всего наши родители просто не осознавали!

Родитель, чувствующий ответственность за здоровье, защиту, воспитание, склонен ставить самого себя в центр всего, что происходит с его ребенком. Его способность терпеть чувство вины будет определять и его реакцию на ваше письмо. Если он осознает, что дурно обращался с вами – значит, будет счастлив поговорить об этом, исправить и избавиться от своего чувства вины. Или же, отказавшись признавать за собой вину, он попытается заставить вас замолчать. Самые упертые родители склонны путаться в лживых объяснениях, в нежелании понять, винят ребенка, принижают его. Как можно смотреться в зеркало после проявления такой жестокости? Нет, предпочитают убеждать себя в том, что такого и вовсе не было. И кончено. Сын, дочка все это выдумывают. Никогда ничего подобного и быть не могло – это все фантазерство.

Некоторых родителей приводит в настоящий ужас перспектива утратить власть над ребенком. Эта ставка для них важнее всего. Им необходимо подчинение ребенка, чтобы их не покидало ощущение собственной нужности. Они неспособны любить свое дитя и сосредотачиваться на его потребностях. На первом месте всегда – они. Сами они этого не сознают, ибо охотно проявляют беспокойство, даже жертвуют собой ради своего потомства. Это, конечно, привязанность. Но не обязательно речь о любви.

Когда Луиджи выразил отцу удивление – отчего тот никогда не задавал ему вопросов про его жизнь, отец возразил: «И спрашивать не стану, твоя жизнь меня не интересует». Вот ведь каков! Но в следующем письме отец отвечает Луиджи:

«Ты говоришь, что я тебя не люблю. Где ты это вычитал или

кто тебе это наплел? Дурачина! У меня в спальне шесть твоих фотографий».

И вот немного дальше: «Могу сказать, что ежедневно думаю о тебе по три или четыре раза – и это что, не любовь?» Нет, это не любовь. Увы, такой отец, по-видимому, не имеет о ней никакого представления. У него предостаточно случаев показать окружающим, как он гордится сыном. Он показывает это на фотографиях. Но разговаривая с ним, он способен лишь на критику и оскорбления. Редко он называет его иначе, нежели «придурок». Луиджи это всегда так обидно… Мать Луиджи не отрицает плохого обращения своего мужа, но она защищает его, передергивая: «Он так себя держит, потому что в нем говорит чувство. Если и оскорбляет тебя, то потому, что не может иначе выразить, как тебя любит».

Чувство любви подпитывается эмоциями любви. Чтобы расцвести, эти чувства нуждаются в минутах задушевного общения. Выражением любви является нежность. Нежность физического контакта, нежность взгляда, нежные слова. Ни насилие, ни унижение не относятся к вокабулярию любви.

В жизни встречаются все реакции, от всеобъемлющего отказа от сочувствия, причем с проявлением агрессии: «Ты состоишь в какой-то секте, я на тебя донесу», «Ты обезумела», «С тобой всегда было нелегко», «Ты убьешь собственную мать», и вплоть до отторжения: «Чтобы ноги твоей больше не было в этом доме», «Я тебя наследства лишу, у тебя ничего не будет, ты мне больше не сын». Они противятся любой дестабилизации их власти. Реакция других родителей – дистанцирование: «Да делай ты со своей жизнью что хочешь. У нас жизнь своя, оставь нас в покое. «Они не отрицают, но не пытаются понять или защищаться, а просто избегают отношений. Такими словами они хотят сказать, что их слишком обидели, чтобы они еще и стали разговаривать.

Стоит ли настаивать? Мы противостоим свободе другого. Он имеет право закрыть от вас сердце, отказаться от отношений. И МЫ ТОЖЕ имеем право желать этих отношений и, стало быть, настаивать. Не опустошая самих себя и, главное, не надеясь на результат. Если такое примирение важно для вас, если вы хотите любить вашу маму или вашего папу, позволяйте себе настаивать. Уступить – означает принять закон другого. Послушаем, что об этом думает папа, бывший строптивым упрямцем: «Я был тронут твоей настойчивостью. В конце концов я понял, что ты не хочешь разрушить меня, а только стремишься возобновить нашу связь. Сказать по правде, я тебя боялся, не чувствуя, что сам я на высоте. Я опасался твоего презрения. Спасибо, что ты не пустил

все это на самотек. Сейчас я действительно ценю наши отношения. Я такого и представить не мог».

Вот какие слова сказал отец Жюльену, после того как тот почтительно настаивал четыре года подряд.

Если ваши родители не осознают, что обидели вас; если они наносят вам раны при любом удобном случае, вашу правду они обнаруживают в вашем письме. Они могут отреагировать ошеломлением и немедленным порывом все исправить. А могут почувствовать себя до такой степени виноватыми, что это опасно – прочтут письмо и впадут в тоску. Если у них хватит внутреннего ощущения безопасности, они будут стараться выслушать вас, если же нет – начнут отрицать, отторгать или изображать жертв: «Я плохая мать, никогда ничего хорошего не сделала в жизни».

Есть и те, кто забывает. Другие не осознавали потому, что и вправду никогда не хотели бить собственного ребенка, разрушать его или причинять ему боль. Они поступали так потому, что их ярость была обращена не против их ребенка, а против их собственных родителей. Они по-прежнему осознают (иногда) собственные душевные детские раны, но так и не могут понять, какие способны причинить они сами. Другие же отказываются признавать правду о том, что заставили пережить своего ребенка, потому что отказываются видеть то, что самим пришлось пережить в детстве.

«Мать прочла мое письмо с обвинительным пылом: «Ты уже мне все это говорила!» Каждый раз, когда я ждала от нее понимания, я страдала в сто раз больше. Я писала не для того, чтобы убедить ее, а только чтобы ей сказать. Ждать, что она изменится, – да мне легче разбиться в лепешку».

Не ждите, что ваши родители изменятся. Сначала обдумайте вашу долю ответственности в отношениях. Вы, с вашей стороны, делаете лучшее, что можете сделать, высказывая свою потребность в выражении. Их реакция – на их совести. Важно говорить – дабы вы могли освободиться от зависимости. В дальнейшем примирение зависит уже не только от вас.

Пусть вас не беспокоят негативные ответы – позитивные реакции встречаются гораздо чаще, чем можно предположить. Моих клиентов часто повергает в ошеломление встречное желание выслушать. Вот фраза матери Лолы: «Теперь, когда я знаю, что ты перечувствовала, я выслушаю тебя. Я разрешаю тебе сделать эту работу. Я не знала, что причиняю тебе такую боль».

Тут интересно словцо «разрешаю» – ведь ее дочери уже тридцать четыре, она более чем взрослая! Но простим этот остаток власти над ближним своим, чтобы увидеть позитивную часть, реакцию более частую, чем полагают: «Я не знала, не

осознавала твоего страдания, я совсем этого не хотела, я хочу с тобой поговорить об этом. Расскажи подробности, я не рассчитала, как тебе больно, если б я только знала…»

А вот другой ответ:

«Когда я вижу всю глубину страдания, о котором ты говоришь, и густоту бальзама, который необходимо пролить для облегчения твоих мук, я чувствую, что немножко с тобой не справилась».

Какое прекрасное начало со стороны этой мамы.

«Когда отец получил мое письмо, он заплакал и предложил мне помолиться. Немного погодя он перезвонил, полувежливо, полураздраженно сообщив, что попытался было написать мне, но у него ничего не вышло. В конце концов он закрыл дискуссию словами: „Не желаю ворошить прошлое, это мне не интересно“. Прежде чем положить трубку, он сказал „Поговорим об этом еще, если захочешь“».

Реакция трогательная. Этими словами отец показал, насколько проникся страданиями сына. Он не винит его. Он берет на себя трудности с признанием прошлого, но не захлопывает дверь окончательно.

«Дорогая Анетт,

прежде всего – бесконечное тебе спасибо за твое письмо, полное любви, и при этом отмеченное такой грустью. С тех пор как я его получил, я дважды пытался написать тебе ответ, оба раза у меня ничего не получалось: очень трудно описывать все в подробностях из-за того, что приходится возвращаться в далекое прошлое. Я был заторможен с самого детства очень жестким воспитанием, не допускалось никакого внешнего проявления чувств. Это не мешает мне любить тебя, но естественно, что обмены мнениями по линии „отец – дитя“ были весьма скудными. Как ни жаль, но это так. Признаю, что мог бы многое сделать лучше, чем делал.

Крепко целую тысячу раз. Люблю тебя всем сердцем».

Этот папа услышал, он признает факты. В этот раз он говорит только о себе («Я мог бы сделать лучше») и Анетт еще вправе ждать фразы типа: «Я оценил, как тебе не хватало контакта со мной, и как тебе из-за этого было трудно». Нужно время, чтобы дорасти до такой эмпатии. Этот папа демонстрирует свое желание исправить. Его сожаления можно пощупать. Он хочет справиться со сложностями вхождения в контакт со своими же

эмоциями и оглядыванием на прошлое, но не осуждает Анетт.

Некоторые родители искажают факты по большей части в свою пользу. Они реконструируют историю так, чтобы приукрасить собственный образ. Вот свидетельство Пиа:

«Что касается обмена письмами с моей матерью, я была очень удивлена (и приятно, и неприятно) ее ответом и не смогла продолжить начатый диалог (может быть, пока?). Тот образ себя, который она мне нарисовала, никак не соотносился со всем, что я о ней знала, и некоторые факты подверглись искажению. Например, она сказала мне, что „хотела, чтобы я сходила к гинекологу“, тогда как в реальности все было совсем не так: я сама записалась на прием к врачу и, за неимением личного будильника, просто попросила ее накануне разбудить меня пораньше, чтобы я успела к нему до занятий в лицее. Она устроила мне такую сцену, со слезами, говорила, что она все испортила, что ее жизнь не удалась и она якобы хотела об этом со мной поговорить, и что она пойдет со мной, и в конце концов пошла со мной, мне было шестнадцать лет. Даже не знаю, что и думать о таком переиначивании прошлого».

Некоторые родители с виду выражают добрую волю, но внутренне еще остаются пленниками своего эгоцентризма. Прочтем отрывок из письма Стефании своей матери, а потом и ответ матери:

«Я чудовищно страдала от агрессивности других и подавляла весь гнев в себе, с риском, что насилие вырвется и обратится на моих дочек. Когда „скороварка переполнялась“, я била их по задницам и в это время чувствовала себя обезумевшей, мной словно бы управляла внешняя сила, наводящая ужас. Проанализировав все то, что происходило во мне, и благодаря моей старшей дочери, которой до смешного легко удавалось вызвать мою ярость, я смогла определить, что же вводило меня в такую гневливость. Это происходило, когда она отрицала мои потребности, ставила свои выше, и у меня возникало чувство, что она относится ко мне, как к рабыне, и я ощущала, как ярость захлестывает меня и гнев выходит из берегов. Я сказала себе, что не хочу продолжать так и дальше, и мне нужно научиться управлять собою; и вот я записалась на два цикла занятий по эмоциональной грамотности, которые вела Изабель Филльоза. Я полагала, что у меня потребность изливать гнев, настоящий гнев, который не позволяет другим растоптать вас. Но первое, на что я

натолкнулась, было чувство страха. Страха перед тобой, мама. Я почувствовала глубокий ужас, такой же, как и когда я была малышкой, одна в кроватке, и все думали, что я сплю, а я слушала твой ОР! Ты ОРАЛА так долго, что мне казалось – это никогда не кончится, и я боялась, что ты спятила. И эти вопли так ужасали меня. Больше того, я чувствовала себя в ответе за Виржини, мою младшую сестренку, я должна была защитить ее, особенно когда твой ор был реакцией на ее провинности: помню одну особенно жуткую ночь после того, как она получила кол за диктант!»

Вот ответ матери:

«Дорогая моя Стефани,

нелегко мне ответить на твое длинное письмо, но я это сделаю, чтобы дать тебе продвинуться и дальше в твоем лечении. Нельзя быть прирожденной матерью, ибо все мы женщины, а роли матери нужно учиться изо дня в день. [Она оправдывается.] Я попытаюсь прочесть внимательно твое письмо и пункт за пунктом ответить на него».

Следует страница, на которой она говорит только о себе. О Стефани – ни слова. Она остается сосредоточенной на себе, оправдываясь:

«Я пыталась позволять вам свободно расти исходя из того, что вы представляли собой как личности.

(…)

Теперь о нем, о твоем страхе, страхе передо мной, что ты коришь меня за мой ор! Действительно, это было средством выразить мое замешательство, особенно по поводу Виржини, которая принесла кол за диктант. Знаешь, еще у меня было чувство вины перед Виржини за то, что ваша сестренка Жюльетта родилась в тот год, когда она уже пошла в школу, и я, может быть, не уделяла ей должного внимания».

Вместо выражения эмпатии к Стефани мама говорит о себе и даже о своем отношении к другим детям.

«Твой период недостатка внимания – он для тебя восходит к тому, что я кормила тебя грудью всего лишь полтора месяца. Стефани, мне было всего двадцать два года, а ты не спала по ночам. Твой отец и я – мы оба были такие усталые, и к тому ж я не испытывала от такого кормления тебя никакого настоящего удовольствия, это для меня было что-то такое тяжелое и неприятное, и я пыталась с помощью советов – может, дурных

советов – людей, окружавших меня в ту пору, эту проблему решить. Если я не кормила грудью твоих сестер, то потому, что у меня не осталось хороших воспоминаний об этом (снова оправдания). Но для них обеих все прошло прекрасно, и я была довольна».

Решительно, ее мать не выражает никакого умения выслушать то, что переживала Стефани. Она оправдывается так, будто ее обвиняют, а ведь письмо Стефани совершенно ясное и сосредоточено как раз на ней.

«Надеюсь, что смогла ответить на некоторые твои вопросы, а если какие из них спустила, то отвечу в следующий раз.

Целую, твоя мама».

По этому письму видно, насколько мать сосредоточена исключительно на самой себе. Она полна благих намерений, но не выражает ни умения выслушать, ни чувства эмпатии. Доходит до того, что она может без содрогания рассказывать о неприятных воспоминаниях о кормлении. Что должна была ощущать крошка в такой момент? Она рассказывает об этих воспоминаниях, даже не подумав, что еще больше укрепляет дочь в мысли о нехватке внимания и заботы. Даже именно о ней и говорит, вот она, нехватка-то, в ней-то все и дело, даже не столько в отнятии от груди.

Часто бывают «говорящими» и ошибки орфографического типа. Не впадая во искушение «интерпретировать все на свете», взглянем лишь на ошибки этой мамы.

«Коришь меня за мой ор» – как это подчеркивает, насколько ей трудно признать, что она вообще способна орать…

Спускать – словечко тоже говорящее: она воистину «спустила» на тормозах эти вопросы.

Нежелание понять слишком очевидно, и она перестраивает реальность, чтобы ее не видеть: «Моя мать – нет, это было не сумасшествие, а просто смятение из-за психологических перегрузок. Когда у матери случались психические проблемы, их легко было быстро решить с помощью приема нейролептиков».

Как она может не понимать, что прием нейролептических лекарств обычно сопутствует диагнозу, связанному с психическим заболеванием? Эта женщина стойко отказывается понять. Время для примирения еще не пришло…

Зато вот вам отрывок из послания другой мамы, полного

глубокой красоты:

«Благодарю тебя за то, что написала нам и дала возможность разделить твою боль. Я о ней даже и не догадывалась. Да, правда, я редко обнимала тебя. И еще реже прикасалась к тебе. Я не умела ласкать ребенка. Мне всегда было трудно контактировать с людьми, мои родители не прикасались ко мне. Я от этого не страдала. Я не знала нежности и поэтому не проявила ее к тебе. Но мне никогда не приходило в голову, что ты можешь страдать от этого. Я очень глубоко огорчена. Скажи, что я могу сделать, чтобы помочь тебе. Я приеду в Париж, когда ты решишь, что мы можем все это вместе обсудить».

Получив такое трогательное письмо, Амели была одновременно и счастлива, и неприятно поражена. Счастлива, что ответ оказался таким позитивным, о каком она даже и не мечтала; но ее устрашала перспектива встречи с родителями. Она никогда не чувствовала с ними задушевной близости, они никогда не разговаривали о чувствах и прочих сантиментах, никогда не прикасались к ней. И сейчас ей становилось крайне неловко при мысли, что предстоит принимать их после обмена такими глубоко душевными письмами. Она попросила меня принять их всех втроем. «У тебя я чувствую, что защищена, я знаю, что ты поможешь мне выразить себя и что ты сумеешь и к ним проявить внимание».

8. Встреча

Эдме работает со мной уже несколько месяцев. В ее прошлом было много жестокого. Ее и били, и унижали, словом, плохо с ней обращались. Перешагнув сорокалетий возраст, она все еще была затерроризирована отцом, чувствовала себя бессильной перед собственной матерью, и оба родителя с легкостью ею манипулировали. На следующий день после окончания цикла занятий я получаю от нее следующее письмо:

«На кухне – вопрос от матери: „Как прошел твой уик-энд, неплохо?“ И я, воодушевленная, обо всем ей рассказываю! (Или почти обо всем.) Я не думаю о времени, начинаю с самого начала, объясняю что да как, мои страдания, недомогания. Все это без осуждения, агрессивности, оставаясь сосредоточенной на себе, стараясь как можно ближе к твоим советам, спокойно, я просто выставляю факты. В финале она ностальгически говорит мне: „Как давно уж я забыла свое детство…“ И с любезной улыбкой добавляет: „Так значит, ты вылечилась?“ (!)

Потом я иду поздороваться с отцом, который ничего из этого разговора не слышал, и он задает мне тот же вопрос: «Как прошел твой уик-энд?» Тут я тоже забываю о времени и присаживаюсь рядом. И рассказываю примерно так же. Он не перебивает меня, разве что для каких-нибудь уточнений, дает умные, понимающие замечания, выслушав меня до самого конца и, вот неслыханное дело, не говоря о себе. Я была просто поражена! Когда я встала и собралась уходить, мое сердце забилось, как сумасшедшее, а ноги подкосились. Я прошла несколько шагов. Внутренне я спрашивала себя, справедливо ли будет то, что я хочу сказать, но тут же повернулась к нему. И я ему сказала: „Следующий цикл занятий пройдет в июле. У меня есть чем заплатить за него. Но, чтобы исправить отношения и исцелить мои детские травмы, я предпочла бы, чтобы эти занятия мне оплатили вы“. Мне показалось, что он слегка побледнел, во всяком случае, у него изменилось выражение лица. Несколько секунд он смотрел на меня, прямо в глаза, а потом: „Я оплачу с большим удовольствием“. Я была совершенно вне себя, от души обняла его и поняла, что чувства взаимны. И подумала: „Ну, мой отец тот еще тип“. А теперь? Что мне со всем этим делать? Что ты об этом думаешь? Это годится как исправление? Или я все еще строю иллюзии? В любом случае, это был странный опыт. Меня до сих пор трясет. Но я буду продолжать в том же духе».

Эдме с трудом поверила в такое. Сколько она себя помнила – родители никогда так живо не интересовались ни ее жизнью, ни чувствами! Решительно, когда вы уже готовы, обсудить отношения часто предлагают сами родители. И все-таки не дожидайтесь, пока они сами придут к вам. Если будет так – замечательно, а если нет – наберитесь нужной смелости и вперед.

Вы чувствуете, что окрепли? Избавились от эмоций и вылечили травмы? Вы готовы к встрече? Освободите целый день, чтобы приехать к вашим родителям нежданно-негаданно. Позвоните, чтобы предупредить, что вы садитесь в самолет и к завтраку уже будете у них. Пригласите маму в ресторан, а папу – погулять с вами в лесочке. В том, что касается отношений, неожиданность оправдывает себя, а стратегия вредит. Неожиданность не означает отсутствия подготовки. Готовиться письменно, по нескольку раз переписывая то, что мы хотим сказать, всегда полезно. С одной стороны, наши нейроны активизируются, и верные слова находятся легче. С другой – это поможет отделить то, что действительно нужно сказать, от всего остального.

«Благодаря вашим методам и советам мне удалось сблизиться с матерью; она уже совсем перестала меня выносить. Я применила позитивное выражение гнева и это сработало. Взаимопонимание стало куда лучше не только с ней, но и с отцом!» Это важная встреча, пренебрегать ею не стоит.

Убедитесь в том, что ваше окружение хорошо к вам относится. Встреча с родителями – момент большого напряжения сил. Вам понадобится поддержка и до, и после, а иногда и во время нее. Франс привезла с собой подругу в Овернь. Она знала – при ком-то еще мать не оттолкнет ее. И она чувствовала себя сильнее, когда рядом находилась подруга. Присутствие третьего уменьшает насилие. Большинство людей не решаются оскорбить или проявить агрессивность на публике. Роль третьего может сыграть даже ваш психотерапевт – мы еще об этом поговорим.

Можно поговорить сразу с обоими родителями. Да, тоже, но все-таки лучше бывает разговаривать с каждым из них по отдельности. Если ответственность за детей выглядит как 50/50, каким бы ни казался родитель – самым зловредным или самым безразличным, – каждый человек есть личность, и исправление завоевывается индивидуально. Если супруг не понимает свою половинку – каждый из них будет говорить о себе. Есть и секреты, которые при вскрытии могут причинять боль. Как смог бы Марсель сказать сыну в присутствии своей жены, например, такое: «Знаешь, я тебя не любил, правда, меня здесь не бывало, я никогда тобой не занимался. Каждый раз, стоило мне лишь

попытаться с тобой сблизиться, твоя мать проявляла агрессию. Ее объектом был ты». Как Патрисии было сказать дочери в присутствии мужа: «Прежде чем выйти за твоего отца, я была безумно влюблена в другого. Поначалу я очень злилась на тебя, что ты не дочь того человека, которого я до сих пор люблю».

Если в паре нет настоящего интима (что, к сожалению, бывает достаточно часто), родители куда менее склонны открывать душу в присутствии своей пары. Они могут быть в состоянии конфликта (открытого или замаскированного), могут бояться, что другой начнет осуждать их, опасаются передать ему власть. У них есть необходимость проявить себя – и они в присутствии супруга или супруги будут руками и ногами обороняться. Другие словно бы слились, и один не может ничего высказать без того, чтобы другой не вмешался, дабы «защитить» его. «Как ты смеешь такое говорить матери? И тебе не стыдно?» Отношения двоих предполагают больше близости. Наберитесь смелости разделить ваших родителей на несколько часов разговора.

Чтобы подготовить родителей к выслушиванию нас, следует прежде всего заручиться их благосклонным отношением. Если вы с ними достаточно близки, то можете напрямую сказать, в чем ваша цель. В ином случае начните с просьбы рассказать об их жизни. «Мама, расскажи мне, какой ты была малышкой?» Когда расслышали ребенка внутри себя самого – его легко распознать и в другом. Выразив эмпатию к ребенку, которым был ваш родитель, вы подготовите его к тому, чтобы и он проявил к вам такую же эмпатию.

Другой очень эффективный прием – рассматривать детские фотографии. «Папа, ты мне дашь посмотреть альбом с фотками, когда мы были маленькие?..» И вот глядя вместе на эти снимки, вы зададите вопросы и исследуете историю вашей жизни. «У меня на этой фотографии грустный вид, что тогда было-то?.. Не тогда ли у меня был такой суровый преподаватель? Или это тогда, когда ты ругался с мамой? Или это во время вашей поездки в Венесуэлу?»

Примирение – процесс, который невозможно уложить в одну беседу. Много всего придется сказать друг другу и выслушать для того, чтобы родитель и ребенок почувствовали себя принятыми взаимно, а их отношения были бы исправлены. Несколько встреч будут необходимы. Бесполезно стараться успеть «все» за один раз.

Не забывайте, что вы готовы, а они – нет! Дайте им время собраться, не ждите немедленной реакции улучшения. Мужественно выдержите первые реакции отторжения и агрессивности. Они начнут говорить и слушать лишь тогда, когда

вы избавитесь и от осуждения, и от агрессивности по отношению к ним. Очень, очень мучительно принять мысль о том, что сами нанесли травму своему ребенку, или позволяли его травмировать. Родителям нужно почувствовать себя в атмосфере доверия и уважения.

9. Посредничество психотерапевта

Бывает слишком трудно противостоять родителям в одиночестве. Иногда боятся, что не сумеют выразить себя, не получится сформулировать как надо свои недовольства и притязания. Другие опасаются, что родители просто не станут их слушать, не поймут, отмахнутся или осыплют агрессивными выпадами, а то и рукоприкладством. Есть еще и те, кого попросту смущает возможность такой задушевной близости: «Никогда я не разговаривал с ними так интимно, у меня не получится даже начать, не хочу быть с ними один на один». Мое образование научило меня тому, что хороший психотерапевт – тот, кто не боится родителей своих пациентов. Я всегда держалась этой мысли. Чтобы наши позитивные сигналы клиентам были поняты и услышаны, они должны обладать силой, превосходящей силу родителей. Если же психотерапевт боится родителей своих пациентов, главным образом потому, что еще не готов сам противопоставить себя собственным родителям, – тогда его сигналы не будут иметь достаточной силы, чтобы помочь вам выздороветь.

Как я уже упоминала во введении, после того как одна моя пациентка предложила мне самой встретиться с ее родителями по принципу «сходи сама, если это, по-твоему, так легко», мне приходилось все чаще принимать у себя в кабинете и детей, и их родителей. Вовсе не малышей – отнюдь нет. Самому великовозрастному ребенку, пришедшему побеседовать с еще живым родителем, стукнуло шестьдесят четыре года. Его матери было восемьдесят пять. Работали мы на первом этаже, в моем маленьком кабинетике, а не в зале для обычных собеседований. Заставлять столь почтенную даму карабкаться на второй этаж не стоило[35].

«Мои родители никогда не пойдут на такое» – как часто я слышу эту фразу. Дети сомневаются, стоит ли проводить такую встречу. Тем не менее на моей памяти только два родителя отказались прийти. Мать – категорически: «Об этом не может быть и речи». А отец: «Нам не нужен посторонний, чтобы разобраться между собой. Если уж в семье больше нельзя обо всем поговорить, то куда ж мы катимся». Нечего и говорить, что в этой семье никакого общения нет и в помине.

Простое присутствие третьего, который не осуждает, облегчает взаимное желание выслушать друг друга. Правила просты: все, что меж нами происходит, подчиняется профессиональной тайне, запрещено любое насилие, любое

осуждение, каждый выслушивает другого и ему предлагается переформулировать все, что он понял. Моя роль? Я нахожусь рядом с пациентами, детьми, и помогаю им выразить их эмоции и потребности. И еще я рядом с их родителями в выслушивании и приятии этих эмоций. В случае необходимости я остаюсь вместе с ними до исправления отношений.

Я усаживаюсь к родителю поближе. Словно чтобы дать ему знать, что я здесь, рядом с ним. Чтобы он чувствовал доверие, важно переустановить ощущение равновесия. И впрямь – его ребенок, мой пациент, сейчас вполне в своей тарелке, он знает меня, овладел правилами лечения, он привык к этому залу и в роли требующего, то есть он подготовился к встрече. А вот родитель заново открывает для себя все – и зал, и меня, и стиль общения, и (зачастую) мир эмоций. Я делаю вывод, что если уж родитель доехал до моего кабинета, чтобы восстановить отношения со своим ребенком, – значит, он согласен с моей критикой его поведения и некоторым погружением в его жизнь. И тем не менее я спрашиваю у него разрешения сесть поближе к нему, задать некоторые вопросы, а может быть, и прикоснуться. Мне случается попросить ребенка на время оставить нас, чтобы установить с его родителем доверительные отношения, чтобы дать этому родителю всю ту эмпатию, в которой он нуждается, чтобы потом пролить ее в свой черед на своего ребенка. Немало сегодняшних взрослых людей никогда не были выслушаны и совершенно не знают, как за это взяться. Так вышло не по злому умыслу и не из-за недостатка любви, – им просто незнаком мир эмоций, и они чувствуют себя неуклюже и неловко перед запросами их ребенка. Иногда я прошу у них разрешения подвести их к действиям, способствующим исправлению.

Правило переформулирования предполагает понимание того, что хочет вам сказать другой человек. Правило неосуждения избегает проявлений агрессии и обязывает к общению на эмоциональном уровне. Не надо думать о другом, не надо резонировать, не надо читать мораль. Только разделить его эмоции, ощущения и потребности. Диалог устанавливается, начиная с первого же занятия, часто единственного в моем присутствии. Некоторые продолжают общаться без меня, другие предпочитают разговаривать вместе со мной. Простой факт, что родители, часто весьма пожилые, соглашаются поучаствовать в консультации с психотерапевтом собственного ребенка, ставшего взрослым, показывает их позитивный настрой по отношению к нему, если не любовь, то, по крайней мере, их желание любить. А это уже колоссально для ребенка.

Есть и те, кто слишком торопится приглашать родителей.

Тогда часто родители не слышат его. И конечно, даже если время пришло, есть родители, которые не раскрываются, оставаясь на позициях обороны, сосредоточенные на самих себе. Но таковых меньшинство. Шаг друг к другу все-таки уже сделан. Уже можно разговаривать о проблемах, доселе табуированных или слишком конфликтных, чтобы вообще про них вспоминать. И такие сеансы вскрывают драгоценные факты о личности и ее бытии. Они – точка отсчета. Даже если диалог «душа с душою говорит» не получилось установить, они – это основа для инициирования следующего диалога, более интимного. Свидетельством тому – следующее письмо, написанное Клер своей матери после занятия.

«Ты согласилась прийти со мной на сеанс лечения, и я благодарю тебя, ибо это важно для меня. Этот сеанс позволил мне понять, как же я надеялась, что ты меня поймешь; и насколько мои сегодняшние ожидания диспропорциональны по отношению к моей реальности – как реальной жизни взрослого человека, так и моей женской жизни. Во время врачебной консультации я смогла осознать, что же должно было произойти во времена моего детства, почему я не находила слов, чтобы тебе это выразить. Как, будучи ребенком, могла бы словами выразить эту тонкую грань между тем, что ты мне говорила, и сигналами, какие мне посылало твое поведение – они казались мне противоположными. Эти два уровня противоречащих друг другу сигналов поселили в моей душе сомнение в моих собственных ощущениях. Сомнение, парализовавшее меня и помешавшее мне высказать тебе все, что лежало у меня на сердце. Особенно меня раздражало вот что: то, как ты, вжимая подбородок в шею, легко наклоняла голову вправо, с недоверчивой улыбкой выслушивая все то, что я тебе пыталась выразить. Эта поза внушала мне мысль, что ты не желаешь принимать мои слова. У меня ощущение, будто когда я разговариваю с тобой, твой внутренний голос велит тебе защищаться, словно мои слова звучат обвиняюще. Когда я пытаюсь поговорить с тобой о пережитом мною в детстве, ты стараешься оправдываться, ссылаясь на то, что твоя жизнь была трудной. Я не чувствую себя услышанной, и мне очень грустно».

На сеансе Клер смогла вернуться к разговору и обговорить пережитое в детстве с матерью. Понемногу ей удалось заставить ее оправдания умолкнуть и добиться того, чтобы мать действительно ее выслушала. И она сумела вежливо противопоставить ей: «Мама, ты уже не так наклоняешь голову…»

Некоторым родителям чудовищно трудно расстаться со своим эгоцентризмом. У них не получается выслушать своего ребенка,

сосредоточиться на его реальности. Они без конца оправдываются, твердят «Я не хотел», «У меня не было такого намерения», «Я делала, как лучше», «Я была хорошей матерью». Я, я, я, они только о себе и говорят. Они испытывают чувство вины, извиняются, не в силах отключиться от сконцентрированности на себе, неспособные сосредоточиться на реальности другого. Такой эгоцентризм говорит о зацикленности на обороне от других и о глубокой нехватке внутреннего чувства безопасности. Если ребенок недостаточно верит в то, что сам же и говорит, у него еще сохраняется страх перед реакцией родителя, а это дестабилизирует последнего, которому недостает безопасности, и он старается защититься. Как вы уже поняли на этих страницах, родители в действительности защищаются не от «агрессивных нападений» или «обвинений» их детей, а от их же собственных страхов не оказаться на высоте, оказаться нелюбимыми, не найти своего места.

Когда я однажды настаивала, убеждая одну мать сосредоточиться на своей дочери – Франсуазе, то была удивлена, вдруг услышав от нее: «А как же я?» Вот демонстрация соперничества потребностей, в котором она, вероятно, участвовала уже давно. Такая мать всегда, несмотря на видимую самоотверженность по отношению к детям, ставила себя на первое место. Франсуаза же сама пришла ко мне с другой проблемой. Она была вылитой ее матерью. Франсуаза смутно чувствовала, что берет на себя ответственность за свою мать, а ее потребности не удовлетворены. Наш сеанс дал ей возможность подтвердить, что действительно она не чувствовала себя состоявшейся индивидуальностью. Ее матери не хватало еще слишком многого, чтоб осознать дочь как личность, отдельную от нее самой.

Ивонна, мама Матильды, тоже испытывала трудности с децентрализацией собственной точки зрения.

«Когда я была подростком, то не могла даже афишу повесить на стенку.

– Да, ты не могла повесить афишу. Я хотела, чтобы в доме все было чисто. Это была совсем новая спальня, свежевыкрашенная, и нечего было облуплять краску. Мне не хотелось запрещать тебе вешать афишу, но без нее было лучше и чище».

Ивонна не отрицает фактов. Но она не в силах увидеть, что ее действия могли испортить рост и расцвет личности дочери. Когда я настоятельно подчеркивала ей, до какой степени ребенок и особенно подросток нуждается в сотворении собственного окружения, она кивала головой, но больше подчиняясь моему врачебному авторитету, нежели из чувства эмпатии. Она не

понимала. Вследствие этого она немногое изменила в отношениях с дочерью. Разве что продемонстрировала чуть большую осмотрительность, немного умерив критический пыл. Теперь она задумывается, прежде чем высказываться. На самом деле она не поняла и того менее прониклась. Зато сеанс оказался полезным для ее дочери, та увидела поведение матери с большей ясностью и смогла найти нужные слова, рассказывая о своей жизни.

Встречи с родителями – не волшебная палочка, меняющая вашу жизнь. Это этап, цель которого – позволить родителям и детям вновь обрести гармоничные отношения. Лечение травм зависит от эмоционального освобождения, а не от родителей.

Оба родителя Даниэля пришли, и потом пришли снова. Они включились в лечение своего сына. Несмотря на расстояние, они приезжали из провинции, кто-то один или сразу оба, чтобы побеседовать с сыном в моем присутствии. Даниэль немало узнал о своей жизни. Его родители признали свое слабодушие и поняли чувства Даниэля. Согласились и с тем, что он мог испытывать сильное чувство страха. Осознали всю меру его тревоги, когда он был малышом. И раскрыли ему объятия и сердца, может быть и неловко, зато искренне и по-настоящему. Однако эти сеансы не принесли Даниэлю облегчения. Родители плакали; он – нет. Его чувства были очень давно и глубоко скрыты. Осмелюсь предположить, что они почувствовали себя ближе к своему сыну. Они отметили улучшение отношений, но не настолько, чтобы сыну стало легче жить, а именно это они считали самым главным. Встреча с родителями не исцеляет ребенка. Она дает возможность примирения, исправления отношений. Исцеление ребенка – дело его самого.

Некоторые родители бывают потрясены, обнаружив, что не проявляли должного внимания к потребностям их детей, – они-то были уверены, что всегда превыше всего ставили потребности других, а уж детей-то и подавно. Бывает чрезвычайно больно открыть для себя, что вы нечасто видели своего ребенка, не всегда умели поддержать его, быть рядом в нужную минуту, выслушать, проговорить… Еще больнее видеть его профессиональные или любовные неудачи, болезнь, пристрастие к наркотикам или желание скорее умереть, чем поговорить. Тогда к ним неизбежно возвращается чувство вины.

Сколько родителей даже не сознают, что не любили своих детей. Они путают любовь с ощущением заботы о них, самопожертвованием. Они испытывают привязанность, но никогда не имели или мало ощущали чувство любви. И помочь им отдать себе в этом отчет, не виня их, – дело весьма

деликатное. Это осознание, нередко болезненное, всей сумятицы, потерянного времени, но это еще и возможность перейти в отношениях на новое измерение. И это никогда не поздно, чтобы быть счастливым. На таком сеансе я помогаю им объединить все условия возникновения чувства любви: душевность, правдивость, эмпатию, нежность. Если ощущение любви выявляется часто, то чувства любви большинство семей не испытывало давным-давно, а ведь оно есть фермент отношений. И вот я стараюсь завершить каждое занятие проявлением чувства любви. Иногда оно возникает само собой: когда интимное общение достигает определенного градуса, люди естественно настроены сближаться, прикасаться друг к другу, обняться, крепко прижать другого к сердцу. Иногда искренние проявления нежности сдерживает стыдливость, и тогда каждый остается сидеть в кресле и не спешит прикоснуться к другому. Я никогда не командую: «Обнимайтесь же», а просто прошу: «Каким было бы ваше первое желание, вот здесь и сейчас, если бы вы сами себе позволили?» Часто достаточно позволения.

А коль скоро чувство любви появилось и было разделено, я знаю, что эти двое смогут и дальше все говорить друг другу, не опасаясь разрыва. Разделенная любовь дает чувство безопасности отношениям, так что каждый в силах отважиться выразить себя и выслушать другого. Возможно, это потребует больше времени, чтобы отношения развивались плавно, но основы нового согласия уже заложены.

Через два года после встречи, описанной в начале этой части книги, я получила письмо от Амели:

«Я сказала родителям, что теперь вижу, что они стали более внимательны ко мне и поэтому мы сблизились, и спросила, что же им помогло так измениться. И хотела разделить с тобой радость от вдохновенного ответа моего отца: „Это после того как мы все вместе побывали у Изабель Филльоза“».

10. Поэма

Вот письмо-поэма, его Николь написала своей маме. А мама получает его на свое восьмидесятишестилетие. Порвавшая со всем семейством, сжегшая все мосты к примирению с детьми, она разговаривает только с Николь, потому что та настаивает. И именно Николь – единственная из пяти сестер и братьев – осмеливается высказать всю правду ей в лицо.

Знаю, мама, что ты есть,
Знаю, мама, что ты здесь, —
Отчего же наши жизни
Шли так параллельно,
Если не отдельно?!

Как же так?.. Мы жизнь прожили,
Как чужие.
Как чужие.

Не было приветов,
Не было прощаний.
Где же все ответы?
Вокруг одно молчанье.
Сколько раз в молчанье этом,
В этой странной тишине,
Я сказать тебе хотела:
Думай, думай обо мне!
И казалось, наши мысли
Вдруг сливаются в одно.
Мама, знаю, ты же любишь.
Ты нас любишь все равно.

Сколько раз в моей печали
Я твоих искала глаз.
Мама, мама, как случалось,
Что огонь любви погас.
Но любила ты другого,
Обо мне не думая,
На меня глядела строго,
Будто я не дочь твоя.
Ты кормила, одевала,
Иногда меня ласкала.
Будто куклу, как предмет, —

Ведь души у куклы нет.

Как тебя мне не хватало,
Всюду я тебя искала,
И ищу я до сих пор.
Ты меня не признавала.
Не хотела, не желала,
– Вот, смотри, какой позор.
Да, искала я тебя, —
А теперь ищу себя!
Знать не знаю – кто я есть?
В жизни смысл какой-то есть?
Можно ли любить меня,
От себя не прогонять,
Или так я некрасива,
Так плоха и так ленива,
Или трудно так меня понять?..
Чтоб сама понять смогла я —
Не ошибкой ли была я.
Появилась я на свет,
И прошло так много лет,
А ответа так и нет.
Мы друг другу не сказали
Слов любви и слов печали,
Все боимся: не поймут.
Сожаления живут.

Мама, скоро ты уйдешь.
Так устроен мир – ну что ж.
Но неужто сможешь ты
Взять и просто так уйти?
Даже не сказав «прости»?
А мои слова просты:
«Мама, мама, это – ты!»
Научила видеть, слышать,
Жили под одной мы крышей.
Родила меня на свет,
И другой у меня – нет.

Мама, о мама.

Николь Тупе

Заключение

Позвольте мне предложить вам прочесть последнее письмо – его написала своей матери Мари-Клод:

«Теперь отношения наши стали более нейтральными, не такими взрывными. Ты не забываешь о днях рождения маленьких внучат, проявляя даже чрезвычайную финансовую щедрость. Ты стараешься услужить, чем-то помогая нам, в саду или еще как-то, присылая нам фрукты, овощи или цветы из твоего сада, готовя для нас конфитюры. Иногда я отгоняю мысль, что этим ты искупаешь прошлое. Увидев, как ты украдкой смахиваешь слезы на твоем последнем дне рождения, как будто не чувствуешь себя достойной принимать подарок от твоих детей, я догадываюсь, как тебе это трудно. Тогда я мечтаю об истинном примирении, о великих минутах нежности, соучастия, о любви, взаимной любви с Мамой, ставшей предупредительной и внимательной. Часто мне случается надеяться, будто ты ждешь, когда я протяну тебе руку. Мы не в силах изменить прошлого, того, что уже произошло, тут ничего невозможно вернуть. Зато, если мы решимся, мы можем вместе улучшить настоящее. Сейчас, Мама, самое время нам вновь обрести друг друга. У меня никогда не будет другой Мамы, и это всегда будешь Ты! Я храню эту надежду, не умея принять мысль о том, что ты могла бы не любить меня. У тебя тоже есть некоторые ответы, которые могут позволить мне лучше понимать, а тебе – суметь выразить себя, освободиться. Если бы ты могла просто понять мои страдания и признать за собою часть ответственности, которая есть, чтобы мы наконец обе глубже включились в этот процесс и охотнее смирились с прошлым…»

Примирение нужно не для того, чтобы перестать страдать из-за вашего детства, – оно необходимо для обретения близости с вашими родителями. Без правдивости нет любви. Недосказанности разлагают отношения. Перестанем бояться наших родителей. Они такие же люди, как все. Они имеют право на выражение нашего почтения, нашего уважения. Осмелимся и на конфронтацию, не допустим никакого насилия, дистанцирования или безразличия. Любить своих родителей можно. Зачем же довольствоваться отношениями поверхностными, если можно – как чаще всего и бывает – иметь отношения задушевные и близкие?

Отказ от ответственности наших родителей за свои поступки обесценивает их. Это значит очернять их способность любить, их

желание эмпатии к своему ребенку. В абсолютном большинстве случаев, я верю в это, они хотят самого лучшего для своих детей. Большинство родителей способны признавать свои ошибки, проявить эмпатию к своему ребенку и желают исправления отношений – с того момента, как поняли пережитое им и все, через что ему пришлось пройти.

Есть год до встречи и год после встречи. Для некоторых эта разница – как от земли до небес, другие же просто отмечают улучшение отношений, говоря о нежности, близости, интимной задушевности. Мне постоянно приходится слышать фразы типа: «Раньше я просто избегала любой возможности встретиться с родителями, мне было так неприятно с ними. А теперь я с удовольствием хожу к ним на семейные праздники!» Удовлетворение выражают и родители: «Я была очень осторожна с дочерью. Я боялась ее реакций. А теперь, когда мы с ней поговорили, чувствую себя с нею намного непринужденнее».

Когда родители соглашаются выслушать правду своего ребенка, когда они слышат его потребности и исправляют, – на такой встрече изливается столько любви, ну просто грешно это не продолжить. В противоположном случае – вы попытаетесь, и вам останется лишь навсегда поставить крест на мечте о любящих родителях. Путь бывает тернист, а работа изнурительна. Посредничество третьего лица действительно уместно, если отношения повреждены. Психотерапевт – не только тот, кому можно доверить ваши страдания, он рядом с вами в минуты разрядки ваших очень старых эмоций и потом – в работе по примирению с вашими родителями. Пространство в кабинете психотерапевта, где нет места осуждению, облегчает искренность и помогает восстановить интимность, необходимую, чтобы между вами расцвела любовь.

Надеюсь, что внушила и вам желание вступить в контакт с вашими родителями, чтобы от души побеседовать с ними, поговорить с ними о вас. Охотно отвечу на ваши вопросы о формулировках в письмах на форуме моего сайта в Интернете: www.filliozat.net.

Я завершила окончательную редакцию этой книги в годовщину той драмы, что потрясла мир 11 сентября. И теперь мечтаю о примирении куда больших величин. Все подчиняется единому процессу, и все требуют признать свои травмы, выразить гнев и быть понятыми, уважать пережитое другими, справедливости и эмпатии к перенесенным страданиям. Чтобы достичь мира во всем мире, обратим сперва взоры на самых близких.

«Пусть мои слова тронут твое сердце…» Вот наша внутренняя

молитва, наша тайная надежда, когда мы отправляем письмо кому-то из родителей.

Пусть мои слова тронут ваши сердца, и да пребудут они с вами на пути примирения с вашими родителями и, быть может, с кем-то еще.

Экс-ан-Прованс. 11 сентября 2003 года.

Об авторе

Изабель Филльоза – известный психотерапевт, клинический психолог, детский психолог, автор множества бестселлеров о воспитании детей, об эмоциях, межличностных отношениях и о том, как жить счастливее с собой и с окружающими, переведенных на многие мировые языки. Изабель Филльоза, ведущая фигура позитивного воспитания во Франции, автор лекций и семинаров для родителей и авторитетное имя в теме психологии детей и подростков во франкоговорящих странах. В

сфере ее изучения темы обретения уверенности в себе, отношения с детьми, подростками, пожилыми родителями. Ее книги – практические руководства, в которых автор дает простые советы и упражнения, помогающие людям жить в гармонии с собой, близкими и окружающими.

notes

Notes

1

Вы всегда можете задать мне вопросы по этой книге на сайте www.filliozat.net.

2

Гармония – имя греческой богини, родители Арес, бог войны, конфликта (Марс в римской мифологии), и Афродита, богиня любви (Венера в римской мифологии).

3

Чтобы лучше понять эту концепцию устойчивости, см.: *Cyrulnic B.* Trouver son propre chemin, Odile Jacob, 2001. В русском переводе книга не издавалась.

4

Данные ЮНИСЕФ (Франция).

5

Кэтрин Кусмин (Екатерина Кузьмина, 1904–1992) профессор медицины русского происхождения, занималась вопросами питания. Кусмин разработала ограничительную диету для лечения многих болезней человека, включая рассеянный склероз и рак. Однако нет никаких научных доказательств ее эффективности.

Cornet J. Faut-il battre les enfants?: Relations entre les accidents et la violence éducative, Hommes et Perspectives, 1997. В русском переводе книга не издавалась.

7

Согласно теории Франсуазы Дольто и многих педиатров, дети должны есть каждые два часа малыми порциями.

8

По правде сказать, сегодня это уже не является абсолютной истиной. Искусственное оплодотворение модифицировало данные. Тем не менее остается добавить, что сперматозоид-то по-прежнему мужской…

9

Ален Креспелль (Crespelle Alain, 1930–1999) – психотерапевт, представитель транзактного анализа и преподаватель, у которого я столь многому научилась.

10

Дональд Винникотт (Donald Winnicott, 1896–1971) – британский педиатр и детский психоаналитик. Один из важнейших представителей теории объектных отношений.

11

Франсуаза Дольто́ (Françoise Dolto, 1908–1988) – французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа и детского психоанализа в частности.

12

Знаменитый педиатр Т. Берри Брэзлтон пишет о том, что дети не управляют собственным сном до двух лет.

13

Когда мать кормит грудью, она выделяет гормоны, изменяющие ее сон. У нее иные потребности в «возмещении», нежели у матерей, не кормящих грудью. Тело матери адаптируется к ритмам двуединства «мать – младенец».

14

В оригинале «perlaborer» – термин французского психоанализа, соединяющий понятия: «elaborer» (проработать), «traverser» (преодолеть) и «integrer» (впустить в себя).

Хотя два этих термина и часто использую как синонимы, все-таки «травма» означает «обида, рана». Травматизм указывает на последствия, на заболевание всего организма вследствие внешнего насилия *Laplanche J. Jean-Bertrand Pontalis. J-B.* Vocabulaire de la psychanalyse, PUF, 1967).

Речь не о пролонгированных жалобах, что стало бы новым симптомом блокировки, а о достаточных, чтобы почувствовать, что ощущение неловкости сохраняется, и вывести его к стремлению изменить положение.

А они отрицательно воздействуют как на ребенка, так и на родителя.

18

Miller A. C’est pour ton bien: Racines de la violence dans l’ education de l’enfant, Flammarion, 2015. В русском переводе не издавалась.

19

Софрология – это глобальный подход к самочувствию, способствующий гармонии тела и разума. Софрологом может стать только тот, кто освоил тонкости эффективных методов релаксации, активно применяет их в своей жизни и практике, а также способен передать свои знания другим.

20

Бруно Беттельгейм (Bruno Bettelheim, 1903–1990) – американский психолог и психиатр австрийско-еврейского происхождения.

21

Связи между подавленными эмоциями и симптомами более подробно описаны в моих книгах: *Filliozat I.* L'Intelligence du coeur, Que se passe-t-il en moi? JC Lattès, 2019, *Filliozat I.* Le Corps messager. Desclée de Brouwer, La Méridienne. В русском переводе не выходила.

22

Процесс описан Алисой Миллер.

23

Астма – психосоматическое расстройство. То есть вместе с физической составляющей в ней присутствует еще и соматическая. Любой симптом – многопричинный. Поллюция, физическая нагрузка, сбой иммунной системы из-за чрезмерного возбуждения, смена обстановки способствуют возникновению астмы.

24

Поскольку Клотильда не была уверена в любви отца, она хотела это проверить, совершая рискованные поступки и делая некоторые глупости, более или менее опасные.

25

Я предлагаю участникам выбрать плюшевую куклу или подушку и представить, что это их родитель.

26

Во французском языке выражение «мадленка Пруста» (фр. *la Madeleine de Proust*) превратилось в метафору, обозначающую предмет, вкус или запах, вызывающие наплыв воспоминаний.

27

Меня часто спрашивают, как выбрать хорошего психотерапевта. Хороший психотерапевт не боится ваших родителей. Ему нет нужды чрезмерно защищать их, и он решительно встает на сторону ребенка, то есть вас, его клиента.

28

Сангха – община монахов или группа людей, объединенных одной духовной практикой.

29

Тит Нат Хан, вьетнамский наставник-буддист, автор книги *Nhat Hanh. T.* Le Coeur des enseignements du Bouddha, Pocket, 2003. В русском переводе не издавалась.

30

Не могу не воздать должное здесь Жаку Саломе известному французскому социопсихологу, прекрасно проиллюстрировавшему определение двух концов отношений примером с шарфом, который растягивают за концы две заинтересованные стороны. «Есть ты, я и отношения», – говорит он. Каждый в ответе за свой конец отношений.

31

Я имею в виду здесь письма и встречи, воскрешающие воспоминания о наших детских страданиях. Разумеется, письма и встречи, дающие нам возможность получить больше информации о нашем детстве, приветствуются с самого начала психоаналитического курса.

32

О взаимозависимости см. мою книгу *Filliozat I.* Trouver son propre chemin, èd. Presse Pocket, 2003. В русском переводе не издавалась.

33

Првый автомобиль «4L» был создан в 1961 году.

Если эти термины вам незнакомы, предлагаю обратиться к моим книгам *Filliozat I.* L'Intelligence du coeur ou Que se passe-t-il en moi, JC Lattès, 2014, или *Filliozat I.* Faistoi confiance, JC *Lattès*, 2005. *Филльоза И. Доверься себе*. Изд-во АСТ, 2021. Другие книги о транзакциональном анализе тоже могут прояснить для вас их значение.

35

В то время я жила и работала в отдельном доме в парижском пригороде.